

7 756767 006798

facebook.com/tromepe @tromepe

Hazla linda estas Fiestas Patrias con el



BINGO BICOLOR
trome

MÁS DE 200 MIL SOLES EN PREMIOS

AÑO 24 | Nº 8674
LUNES 21 DE JULIO
DEL 2025
DIRECTOR PERIODÍSTICO:
CARLOS ESPINOZA
OLCAY
S/1.00
VIA AEREA S/ 1.20

INSCRIBETE AL 710-0260 O INGRESA A trome.com



HOY S/200

1 PREMIO DE 20,000 SOLES • 8 PREMIOS DE 5,000 SOLES • 20 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES • 900 PREMIOS DE 50 SOLES

HOY NUEVAS CARTILLAS



GANÓ 3-0
A ALIANZA
UNIVERSIDAD

**CRISTAL
BOTÓ A 7
JUGADORES
Y GOLEO**

PAGINA 11

ÁLVARO ROD CONFIRMA
SEPARACIÓN DE
SAMANTHA BATALLANOS

**SE
ROMPIÓ
EL
AMOR**

PAGINA 15

RECOMIENDAN
CALDO DE GALLINA,
SHAMBAR O SOPA
CRIOLLA

**MUY RICOS
PARA
CALENTARSE
DEL FRÍO**

PAGINA 9



'JHONSSON PULPO' (HIJO)

'JHON PULPO' (PAPÁ)

**FUE
LIBERADO
CON
'BENEFICIOS',
FISCALÍA LO
INVESTIGA
Y SE IRÍA A
CHILE DONDE
ESTÁ SU HIJO**

**ALERTAN
QUE
'JHON PULPO'
ALISTA FUGA**

**POLICÍA REVELA
QUE FUNDADOR
DE BANDA
CRIMINAL SEGUÍA
DIRIGIENDO
EXTORSIONES
DESDE
CHALLAPALCA**



SÍ

76%

NO

24%

AYER

¿Cree que Keiko Fujimori postulará por cuarta vez a la presidencia?

HOY

¿Cree que sirven los trenes de Rafael López Aliaga?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Los jueces (que llevan el caso de Pedro Castillo), unos blandengues que no saben cómo actuar. Una vergüenza. Se le advierte una vez y basta. Se le ordena callarse y sentarse. Fuerte y claro. Ustedes (son) debiluchos, lo empoderaron".

LOURDES ALCORTA (EXCONGRESISTA)



"En un gobierno socialista no habrían trenes, no habría combustible y tampoco habrían alimentos. Un gobierno socialista solo es ejemplo de pobreza y control absoluto".

ALEJANDRO MUÑANTE (CONGRESISTA)

DÓLAR

3.55

COMPRAS

3.57

VENTAS

EURO

4.23

COMPRAS

4.25

VENTAS

CLIMA

MÁXIMA

19°

MÍNIMA

15°

trome

Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado
por Empresa Editora El
Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530,
Pueblo Libre, Lima21.
Teléfono: 311-6500.

Fax: 311-6353.
Página web:
www.trome.com
E-mail:
trome@trome.com
Publicidad: 708-9999.

Impreso en la Planta Pando de Empresa
Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530,
Pueblo Libre, Lima21.
Todos los derechos reservados. Prohibida
su reproducción total o parcial. Hecho el

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del
Perú N°2001-1992
Los artículos firmados y/o de opinión
son de exclusiva responsabilidad de sus
autores.

LA SEÑO MARIA



CUIDADO CON LOS MACHISTAS Y PEGALONES

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por un arroz con mariscos y choritos a la chalaca con su rocotito molido. Para tomar pidió una jarrita de limonada. "María, terrible y aleccionante la historia de Geraldine Sánchez Núñez (33), una peruana que viajó a Italia con sus dos hijitos, huyendo de su conviviente pegalón. Este psicópata hizo hasta poliadas en Lima para viajar a ese país, solo con el objetivo de matarla bajo el lema de 'si no eres mía no serás de nadie'. Felizmente la Policía de ese país capturó al criminal, que ahora debe pudrirse en una prisión. Por eso, nuestra sociedad debe cambiar y enterrar para siempre el machismo, eso de considerar a una mujer como de su propiedad y que si alguien te deja es una afrenta. Los padres deben criar a sus hijos con otra mentalidad, la del amor al prójimo, el respeto a las mujeres y tener valores.

Ese hombre estaba obsesionado con la mamá de sus hijos, la celaba hasta con su hermano y no la dejaba vivir en paz. Y no paró hasta terminar con su vida. He visto que madres de familia no permiten que sus hijos varones laven los platos, limpien la casa o laven la ropa, porque 'eso es de mujeres'. O papás celebrar cuando los hijos tienen más de una pareja, pues así creen que es más hombre. Qué equivocados. Yo tengo hijitas a las que siempre les digo: hombre que pega una vez, pega siempre. Y las estoy criando para que sean independientes, que no dependan de nadie para sobresalir en la vida. Sobre todo que se fijen bastante en los detalles al entablar una relación de amistad o amor con una persona. Deben aprender a identificar a los psicópatas que inicialmente se visten con piel de ovejas. Es fácil. Si alguien no les permite salir con sus amigos, le controla los horarios, les grita o aleja de sus seres queridos, no sirve. Alejense de inmediato. Si les permiten eso, luego llegarán los insultos, los golpes y hasta la muerte. La relación, cualesquiera que sea, debe estar basada en el amor, el respeto y la empatía. No hay amor en el golpe, el insulto, la manipulación y la agresión sin sentido. Aprendan eso". Buenas palabras de Gary. Me voy, cuidense.

KARRY



DÍA MUNDIAL DEL PERRO



LOS 'TUTS' DEL DÍA



@MigSalino
MIGUEL ÁNGEL SALINO

César Acuña: "Me gustaba la matemática".

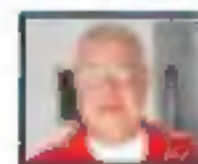
Entrevistador: "Ah... 7 x 8".

César Acuña: "27 x 8?".

... y se hizo el silencio.

Sugerencia:

El 2026 no tiren su voto a la basura.



@rocadepapelTX
JUAN PÉREZ

Asesinan a otro conductor de transporte público en Lima, ahora un humilde chofer de 'El Rápido' en Los Olivos. Hasta cuándo seguirá esto en el Perú con miserables que matan impunemente. Ineptos Policía, Fiscalía, Poder Judicial y PCM.



HABLAN LOS TROMES

Cárceles de verdad

Si no damos el más duro castigo a los asesinos, secuestradores y extorsionadores, estos seguirán riéndose de las leyes pese a ser enviados a la cárcel. Necesitamos una prisión inexpugnable, en medio del mar o la selva, donde nadie los visite por ser un peligro inmenso para la sociedad. Debemos tratarlos como terroristas. Así, la ciudadanía estará tranquila y en paz. Ya basta de enviarlos a cárceles doradas.

Sofía de la Matta Jaimes
Vecina de Los Olivos

Accidentes en fiestas

Espero de todo corazón que las autoridades hagan operativos en carreteras antes y durante las Fiestas Patrias, a fin de evitar accidentes lamentables. Ya basta de choque de buses, despistes o volcaduras de camionetas. Por favor, si va a viajar en su carro, hágale mantenimiento. Y por el amor de Dios, duerma bien antes de salir y no tome licor. Más aún si va a llevar a su familia. Hay que pensar siempre en los demás.

Tommy Lagunas Araoz
Vecino de Miraflores

El primer ministro del Reino Unido anunció que evalúan enviar a sus criminales más arrezaletos a las Cocot de El Salvador, a fin de enfrentar la ola criminal sin precedentes en ese país. Estamos en guerra contra la delincuencia organizada y necesitamos decisiones fuertes.

La Policía de Carreteras y la Sutran tienen la palabra. Hay que hacer los operativos no solo en las vías nacionales, también en los peajes y otros puntos. Y ser duros con los castigos, sino la gente no va a cumplir las normas.

EMERGENCIAS

Bomberos
Emergencias
Defensa Civil
Essalud
Águilas Negras

116
105
115
4118000
3623277

Escuadrón verde
Luz del Sur
Sedapal
Indecopi
Pluz Energía

4276904
6175000
3178000
2247777
5171717

VIVE LA EXPERIENCIA

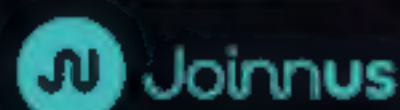
DanSa

Danzas y Sabores del Perú

PRESENTANDO:

YANUQ

LA MAGIA DE TERESA

Un espectáculo creado por:
Vanía Masías & Lucho QuequezanaCompre sus
entradas en:

Cena menú degustación



Show inmersivo y música en vivo



Imágenes referenciales

servicioalcliente@danSa.pe

(01) 219-9000

Av. Rivera Navarrete 2692

■ EN CORAZÓN DE MIRAFLORES

Robo
millionario
a galería
artesanal

En el corazón de Miraflores, a dos cuadras del óvalo de ese distrito, un delincuente violentó las puertas de la galería artesanal 'Cuzco Market' y luego las de una joyería, en el interior, para apoderarse de joyas de oro y plata (pulseras y anillos), por más de 85 mil soles. También seis jarrones y cuadros de plata. Para ello, el ladrón, con capucha

y guantes, llegó de madrugada al local de la cuadra 54 de la avenida Petit Thouars. Levantó la puerta enrollable y luego la de la joyería. Sacó alhajas de las vitrinas y las puso en un costal. Fugó en una combi con un cómplice. Todo fue grabado. (J.Y.)

CÁMARAS LO
GRABARON

■ A UNA CHICA

Chofer se hace humo
tras una carrera

Luego que una mujer le tomó la 'carrera' en su paradero, el mototaxista y padre de familia Pierho Alexander Mogollón Pasco (31) desapareció el 18 de julio entre San Martín de Porres y el Callao. Su pareja y padres temen lo peor.

Su conviviente habló con él a las 10:14 de la noche. Al rato, el GPS de su celular lo ubicó en el cerro 'El Milagro' de Independencia. Luego se apagó. La unidad es de placa 8399-RB (J.Y.)

PIERHO
MOGOLLÓN (31)PROMOCIONES
tromeCOMUNICADO
"BINGE BICOLOR"

Querido lector, se le informa lo siguiente:

Para reclamar los premios en efectivo y giftcard de las cartillas correspondientes a la semana 4 de la promoción "Binge Bicolor", se tiene como plazo máximo hasta el **jueves 31 de julio del 2025**.

Agradecemos su comprensión.

Promociones Trome.

■ FUNDADOR DE ORGANIZACIÓN CRIMINAL 'LOS PULPOS' TIENE MÁS CARPETAS FISCALES Y PODRÍA SER NUEVAMENTE ENCARCELADO

■ TRAS SALIR DE
CHALLAPALCA

'JHON PULPO' BUSCA FUGAR A CHILE O ARGENTINA

La sangre llama a la sangre. Jhon Smith Cruz Arce, 'Jhon Pulpo', fundador de la organización criminal 'Los Pulpos' y hace poco liberado tras 20 años en la cárcel, buscaría escapar a Bolivia para luego dirigirse a Argentina o Chile, países en los que se oculta su hijo Jhonsson Smit Cruz Torres, 'Jhonsson Pulpo'. Este es líder de la banda acusada de cien homicidios a nivel internacional. Por este último se ofrece 500 mil soles como recompensa. 'Jhon Pulpo' adujo haber trabajado más de mil 900 días en artesanías en varios penales, a fin de reducir su pena en seis años. Fue condenado en el 2008 por el homicidio de su pareja Marilyn Angulo, de 16 años, el 2005, año en que fue capturado. El 15 de julio último salió del penal de Challapalca. Vestía zapatillas y casaca de marca valorizadas en más de tres mil soles. Acompañado de familiares subió a una camioneta de alta gama y no fue visto más. Lo más extraño es que Iván Paredes, jefe del INPE, señaló que en Challapalca no hay talleres ni de panadería o zapatería, nada. Los presos pueden hacer sus manualidades en las celdas. Solo deben cumplir cuatro horas diarias, pero no hay forma de comprobarlo. Para algunos oficiales de la Policía, Cruz Arce buscaría salir al extranjero pese a que debe cumplir con medidas limitativas como firmar cada treinta días ante el órgano respectivo o tener domicilio fijo, entre otras. El motivo sería porque en Trujillo, donde operaba, tendría 25 carpetas fiscales aún sin sentencia. De hallársele culpable en alguno de estos procesos se le podría dictar requisitoria y volvería a la cárcel.

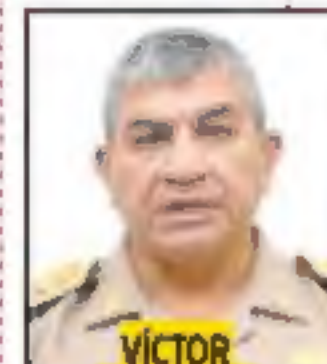
Anoche en Cuarto Poder, aseguró un reportero que no pensaba irse del país y que pronto llegaría a Trujillo. Pero es la palabra de un delincuente. (J.Y.)

'JHON PULPO'
(PAPÁ)

✗ Por eso buscaría evadirse de la justicia como su hijo 'Jhonsson Pulpo'

OPERABA
DESDE
LA CÁRCEL

➔ Según el jefe de la Policía, Víctor Zanabria, 'Jhon Pulpo' seguía liderando desde Challapalca las extorsiones, sicariato, minería ilegal y trata de personas.

VÍCTOR
ZANABRIA

➔ Un reporte de Punto Final reveló que más de 250 cabecillas de banda están a punto de salir al cumplirse su pena o por beneficios penitenciarios a los que se acogió 'Jhon Pulpo'.

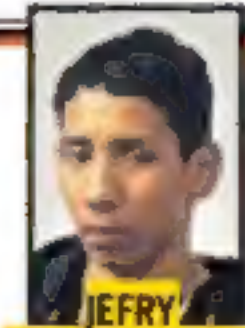
■ CAYERON CON DROGAS

'Clavo' y menores se lucían con armas

En la zona picante del asentamiento humano 'Puerto Nuevo', en el Callao,

agentes de la Dirin capturaron a Jefry Quijandria (25), 'Clavo', y a dos menores: un

venezolano de 17 años implicado en un homicidio y un peruano de 15.

JEFRY
QUIJANDRIA (25)

Ellos se habían grabado y tomado fotos mostrando armamento. 'Los menores del terror' tenían drogas y el mayor poseía una pistola. (J.Y.)

Semana de LINEA BLANCA

Del 21 al 31 de julio, 2025 y/o hasta agotar stock

SAMSUNG

384 L



REFRIGERADORA

RT38DG6730B1PE
Cód. 132797

- All Around Cooling
- SmartThings
- Conexión WiFi



10 cuotas de **S/ 226.76**
CON TU CRÉDITO **oka*** / TCEA: 52.44%

S/ 1,799
Precio normal: ~~S/ 2,899~~

7 kg



MIRAY

SECADORA DE ROPA
SME-708 / Cód. 132575

- 16 Programas



10 cuotas de **S/ 94.41**
CON TU CRÉDITO **oka*** / TCEA: 52.44%

S/ 749
Precio normal: ~~S/ 1,099~~

Pregunta por tu
Crédito **oka**

Indurama

COCINA
FLORENCIA / Cód. 127416

- 1 quemador triple llama
- 1 quemador mediano
- 2 quemadores grandes



10 cuotas de **S/ 157.44**
CON TU CRÉDITO **oka*** / TCEA: 52.44%

S/ 1,249
Precio normal: ~~S/ 1,499~~

LG

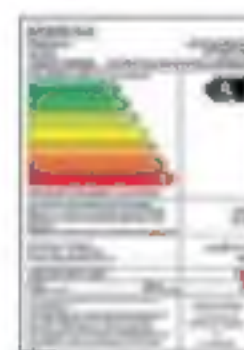
19 kg



LAVADORA

WT19BVTB / Cód. 134913

- Panel Digital
- 8 programas
- 3 niveles de temperatura



10 cuotas de **S/ 176.34**
CON TU CRÉDITO **oka*** / TCEA: 52.44%

S/ 1,399
Precio normal: ~~S/ 2,049~~

COMBO mabe

REFRIGERADORA + MICROONDAS

RMP415GPG + HMM07PBN
Cód. 135959 + Cód. 136252



+



10 cuotas de **S/ 239.37**
CON TU CRÉDITO **oka*** / TCEA: 52.44%

S/ 1,899
Precio normal: ~~S/ 2,749~~

Electrolux

9 kg



LAVADORA

EWTW09F2USVG / Cód. 127234

- 10 Programas de lavado
- 3 niveles de temperatura
- Lavado inteligente



10 cuotas de **S/ 75.51**
CON TU CRÉDITO **oka*** / TCEA: 52.44%

S/ 599
Precio normal: ~~S/ 899~~

*Términos y Condiciones: Crédito Oka con una Tasa Efectiva Anual (TEA) de 49%, a un plazo especial de diez (10) meses en los productos seleccionados en este aviso. Válido del 21 al 31 de julio de 2025 para compras en los establecimientos físicos de Importaciones Hiraoka S.A.C. ("Hiraoka") financiadas con Crédito Oka. Válido hasta agotar stock. Válido para personas naturales y sujeto a evaluación crediticia. No aplicable con otras ofertas/productos. La Tasa de Costo Efectiva Anual (TCEA) es referencial. El ejemplo considera una TEA de 49% sobre el precio del producto seleccionado/SKU en un plazo de diez (10) meses, y que el cliente ha optado por adquirir el seguro de vida ofrecido por Oka durante el plazo del crédito. Hiraoka está a cargo de la comercialización del producto y Oka ofrece los servicios financieros. Para más información, visita: www.hiraoka.com.pe/terminos-y-condiciones

HIRAOKA
EMPRESA PERUANA SÍMBOLO DE BUENA CALIDAD Y GARANTÍA

Stock mínimo: 10 unidades por modelo. Imágenes referenciales.
Tiendas: Lima: Av. Abancay 594 / Miraflores: Av. Petit Thouars 5273
San Miguel: Av. La Marina 2650 / Independencia: Av. Carlos Izaguirre 126
Horario de atención: Lun a Sáb: 10:00 am - 8:00 pm / Dom: 10:30 am - 7:00 pm

Realiza también tus compras en

HIRAOKA.com.pe **es garantía**

Gana
un billete extra
con la



Todos los días inscribe
tu Número de la Suerte
llamando al 710-0260
o en www.trome.com

GANADOR DE S/1,500 DEL DÍA 20/07/25

NOMBRE: MARITZA NAPAN
DISTRITO: EL AGUSTINO
N° DE LA SUERTE: 6065897

Inscripciones todos los días de 6:00 a.m. a 4:00 p.m. Sorteos: 5:00 p.m. Términos y condiciones en www.trome.com
EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229836

COBRA ALTOQUE

Los ganadores en Lima Metropolitana de 50 y 100 soles deben ir con su canillita de confianza para validar su cartilla.
Para premios de mil soles o más deberán acercarse al Jirón Paracas 530, Pueblo Libre, los martes y jueves.
Los ganadores de provincias deben ir a la agencia más cercana.

1 PREMIO DE 20,000 SOLES 8 PREMIOS DE 5,000 SOLES 20 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 900 PREMIOS DE 50 SOLES

Hazla linda estas
Fiestas Patrias con el...



• PEGA TUS CUPONES

**GANA
DINERO
FACILITO**

Hoy no te olvides de reclamar gratis la nueva cartilla de la promoción 'Bingo Bicolor', que llega a su quinta semana. Asegúrate porque aún tenemos



ASÍ SE GANA

→ Los lunes recibirás una cartilla gratis con tu Trome.
→ Como son diferentes, mientras más tengas mayores chances de ganar.
→ Los cupones se publican

todos los días. De lunes a viernes son seis. Los sábados y domingos son ocho.
→ Para ganar, completa con los cupones una columna de cinco espacios de una letra de BINGO.

→ Te llevas los 20 mil soles si llenas los cinco casilleros de la B.
→ Los 5 mil soles serán tuyos al completar los recuadros de la letra I.
→ Las letras N, G y O también tienen premios.

miles de premios para repartir.
CELEBRA A LO GRANDE
Ojo, que con una sola jugada te puedes llevar a casa montos de cinco mil y mil soles libres de polvo y paja.

De lunes a viernes entregamos seis cupones y los sábados y domingos salen ocho. ¡Con suerte podrás celebrar las Fiestas Patrias con los bolsillos llenos!



✖ HOY ENTREGAMOS LA QUINTA CARTILLA PARA QUE PASES UNAS BONITAS FIESTAS PATRIAS

SALUD

FONOAVISOS (01) 708-9999

AudiPhone
Centro Audiológico

**VUELVE A OÍR TU HIMNO
TU GENTE Y TUS FIESTAS**

CON CLARIDAD

**AGENDA
TU CITA
HOY**

Aló AudiPhone
(01) 510 1313

983 402 173

SAN ISIDRO (01) 410 8541
Av. Javier Prado Este 167
SANTA ANITA (01) 543 9298
Av. Los Ruiseñores 476 Of. 501
LOS OLIVOS (01) 782 4440
Carlos Izaguirre 1182-1er. piso
MIRAFLORES (01) 696 6573
Calle Francisco de Paula Ugarriza 813
Ofic. 201 alt. cdra. 14 de 28 de Julio
SAN MIGUEL (01) 657 3009
Av. Elmer Faucett 188
S.J. LURIGANCHO (01) 657 6821
Av. Pirámide del Sol 498 Urb. Zárate

TARAPOTO (042) 612 934 Jr. Bolognesi 242 (Entre Jr. Angulo Arco de Moray y Jr. Morando Moray)
AYACUCHO (066) 282 697 Jr. Sucre N° 371 (Al costado del Colegio de Abogados y a media cuadra del Parque Calvario)
AREQUIPA (054) 299 977 Av. Ejército 107 Yanahuara
CHICLAYO (074) 222 114 Av. Santa Victoria 515
TRUJILLO (044) 308 617 Jr. Independencia 179 (Frente al Exconcedor UNT)
CUSCO (084) 284 572 José Gabriel Cosío 107 Urb. Magisterio (Paradero Magisterio)
TACNA (052) 638 443 Calle Blondell 425
HUANCAYO (064) 410 954 Jr. Puno 166
JULIACA 957 308 002 Jr. Ricardo Palma 456
ICA 974 334 764 Calle Azhères Lt. 8 Urb. San Isidro (alt. 12 Av. San Martín)
PIURA (073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347 (frente al grito Alaga)
CAJAMARCA 913 983 032 Jirón Sor Manuela Gil 390 (frente al Ministerio Público) (frente al parque Chabaca Grande)

• **SÚPER LLAMADA**

**Suertuda se lleva los
1500 soles del 'Reventón'**

Trome cumple lo que promete. El 'Reventón semanal' de la 'Super Llamada Ganadora' fue sorteado ayer y la afortunada que

se lo llevó es Maritza Napán, de El Agustino, con el 'número de la suerte' 6065897.
¡Son 1500 soles en efectivo! con los



que pasará bonitas Fiestas Patrias con su familia. Tú también puedes llenar tus bolsillos. Insíbete llamando al 710-0260 o ingresando a trome.com, de 6 de la mañana a 4 de la tarde. Y de lunes a sábado damos 200 soles.

• **PERUANO**

Sale rico chocolate

Ricos productos innovadores presentó el Salón del Cacao y Chocolate 2025, con productores regionales y apoyo del Produce. El 'chocojuane' de Guam Chocolate con cacao amazónico, aguaje, majambo, cocona, maracuyá, ají charapita y envoltura de hoja de bijao. El chocolate para taza Super Fusión de Amautika con 100% de pasta de cacao, cúrcuma, kion y pimienta negra.



'CHOCOJUANE'

• **EN LIMA**

6 mil papeletas por pasarse luz roja

El SAT de Lima informó que, entre enero y junio de este año, se han impuesto casi 6 mil papeletas a conductores por pasarse la luz roja. Refirió que esa infracción (M17) se dio en dos recientes accidentes de tránsito con graves daños en la salud del youtuber Antonio Crespo, 'Furrey', y de Katia Vallejo, una mujer que paseaba a una perrita en Miraflores.



OFERTAS Sorprendentes

Síguenos:



*HORARIO POR FIESTAS PATRIAS: viernes 25 al lunes 28 de julio hasta las 11 pm

<p>SuperPet <small>Mascotas Felices</small></p> <p>30% DTO. EN ANTIPULGAS BRAVECTO Y PROTEGG M Y 3M PRODUCTOS SELECCIONADOS.</p> <p><small>Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Stock máximo 01 unidad por producto. Válido hasta el 31 de julio.</small></p>	<p>sole</p> <p>DESDE 30% DTO. EN PRODUCTOS SELECCIONADOS</p> <p><small>Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Stock máximo 1 unidad por producto. Válido hasta el 31 de julio.</small></p>	<p>HONOR</p> <p>DE: S/ 749 A: S/ 559 HONOR PAD X8A</p> <p><small>Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Stock máximo 01 unidad por producto. Válido hasta el 31 de julio.</small></p>	<p>SUNTIME <small>STORE</small></p> <p>2X1 EN LENTES DE MARCAS INTERNACIONALES</p> <p><small>Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Stock máximo 01 unidad por producto. Válido hasta el 31 de julio.</small></p>
---	--	---	---

Disfrútese DE LOS MEJORES EVENTOS

Por Fiestas Patrias

Fantasia en el Cielo

UN ESPECTÁCULO DE LUZ, COLOR Y SONIDO.

Lunes 28 (7:15 pm) **Mall del Sur**
Martes 29 (7:15 pm) **Plaza Norte**

¡ADEMÁS!

Mall del Sur Lunes 28 (Ingreso Principal)
*Show criollo de Asociación Peruano China (APCH)

Desde las 3:00 pm

Plaza Norte Martes 29 (Explanada Panamericana)

Desde las 3:30 pm

ALFONSO PANAMERICANA

Plaza Norte

Mall del Sur

CONDUCTOR DE BUS EL RÁPIDO FUE ATACADO EL SÁBADO Y COMPAÑEROS EXIGEN QUE ASESINOS SEAN LLEVADOS A CHALLAPALCA

• PADRE DE CUATRO HIJOS

POR CUPO DE 20 MIL SOLES MATARON A CHOFER

POR: JOSÉ CARMEN Y JOSÉ YUCRA

Los Pulpos del Cono Norte' sería la banda de extorsionadores que, la noche del sábado, mató a balazos al chofer del bus de la línea JC, Carlos Mits-huon Advíncula Nieto (40).

SEPA QUE...

- En solo un año, 32 choferes, siete pasajeros, un gerente y un cobrador han sido asesinados en el país.
- Más del 80 por ciento de

las empresas ya están bajo el control de las mafias. Ayer, los choferes de El Rápido no salieron a trabajar.

✗ General Hernani pide que policías cuiden los buses de transporte y más inteligencia



CARLOS
ADVÍNCULA (40)
VÍCTIMA

en Los Olivos. La mafia exigiría un pago de hasta 20 mil soles mensuales a dicha empresa. La víctima, padre de cuatro hijos, tres de ellos menores, fue atacada en la avenida Universitaria. Su verdugo se hizo pasar como pasajero y no le importó que hayan testigos. "Este maldito gobierno no hace nada", dijo un amigo suyo. Otro comentó: "Cuando los atrapen que los manden a Cha-

llapalca". El bus pertenece a la corporación El Rápido. **MÁS POLICÍAS** Para el general PNP(r) Remigio Hernani, es necesario adoptar una estrategia para salvaguardar la vida de choferes y pasajeros de este tipo de ataques, y consideró importante la presencia de agentes.

"Se necesita un personal capacitado para contrarrestar la extorsión, y que haya presencia en los transportes, ver la forma de ayudar a estos trabajadores del volante. Con la presencia policial y con las acciones de inteligencia se podría neutralizar a las bandas. Estas unidades deben ser acompañados por la Policía", dijo a Trome. Pero antes debe saberse con qué logística y número de personal cuenta la Policía.



REMIGIO
HERNANI



FAMILIARES

• SE NIEGA A PAGAR

Mano derecha del 'Lagarto' no devuelve depa

Rudy Ramos León es la mano derecha del vacado expresidente Martín Vizcarra, tanto así que es el secretario nacional del plan de gobierno de 'Perú Primero', partido que ayudó a fundar el 'Lagarto'. También sería de esos que se



RUDY RAMOS
LEÓN

niegan a pagar alquiler por el sitio donde vive. Según un reportaje de 'Panorama', Ramos le debería más de 80 mil soles a Karen Sarmiento Cárdenas por el alquiler de un departamento en Surco. Ella actualmente vive en

Luxemburgo. La agraviada detalló que Ramos le debe pagos desde enero de este año y cada vez que le ha pedido ponerse al día, siempre le puso excusas y llegó hasta amenazarla con denunciarla si le seguía cobrando, pues consideraba



que 'esto es acoso'. "A pesar de que entre intereses y alquileres me debe más de 80 mil soles, sentía que me intimidaba cuando yo reclamaba. Le exigía que me pague y me dijo 'si alguien se acerca te voy a denunciar, y si tú haces algo, voy a tomar medidas legales', reveló.

• POR ALTOS COSTOS

Reducen trenes de 'Porky'

La Municipalidad de Lima oficializó una modificación en el convenio de los trenes para reducir la cantidad de equipos que se recibirán en la capital, pues tienen fallas mecánicas que implican altos costos de reparación.

Son tres coches tipo galería y una locomotora EMD F40PH-2 las que ya no llegarán. Esto fue publicado en el diario oficial El Peruano.



• POR NO REPONER A PATRICIA BENAVIDES

Junta investiga a Delia Espinoza

La Junta Nacional de Justicia anunció el inicio de una investigación preliminar contra la fiscal suprema Delia Espinoza, por haberse rehusado a reponer a Patricia Benavides como fiscal de la Nación, según ordenaba la institución. A Espinoza se le acusa de ordenar al personal adminis-



FISCAL
DELIA ESPINOZA

trativo y fiscal quedarse 4 horas en el piso 9 de

la Fiscalía, el pasado 16 de junio, para incumplir la resolución a favor de Benavides. María Teresa Cabrera será la miembro de la junta que investigará el caso. Espinoza tendrá 10 días hábiles para presentar su descargo.



PATRICIA BENAVIDES

• REVELAN SUS CHATS

Ministro Montero a favor de mineros ilegales

El ministro de Energía y Minas, Jorge Luis Montero, antes de asumir su cargo, se mostraba en contra de eliminar el Reinfo, y más bien apoyó la extensión de este registro. Así lo reveló un reportaje de 'Punto Final', al exponer un chat grupal llamado 'MAPE' (Minería artesanal y en pequeña



JORGE LUIS
MONTERO

escala], donde están incluidos 'mineros informales, ilegales,

dirigentes de la protesta minera, e investigados por contaminación y crimen organizado', dijo el reportaje. En un mensaje, Montero escribió: "No se puede derogar el Reinfo, mientras no tengamos una ley para la minería a pequeña escala y artesanal, funcional y que responda a la realidad".



SOPA CRIOLLA



CALDO DE GALLINA

ESPECIALISTA TAMBIÉN RECOMIENDA LAS PASTAS, PESCADO, AVES Y FRIJOLES A FIN DE DAR CALORÍAS



JUDITH SOTO

Este invierno promete temperaturas de hasta 10 grados en algunas zonas de la capital. La sensación de frío y la humedad tiene a la gente abrigada con casacas y chompas, y con la posibilidad de enfermarse. Pero mitigar el aire helado es posible con sopas, guisos, pastas y chocolates. Entre ellos, el caldo de gallina, que lleva fideos, ave, huevo duro y cebollita china, y da muchas calorías. También el trujillano shambar, que lleva frijoles, garbanzos, trigo, arvejas, habas, trozos de carne de res y cerdo. Asimismo tenemos a la sopa criolla, que se elabora con fideos cabello de ángel, un chorrito de leche, carne, ajo, orégano y otros in-

gredientes más. Según la decana interina del Colegio de Nutricionistas de Lima, Judith Soto, el cuerpo pide alimentos calientes (como las sopas y guisos) y energéticos (como las pastas y los chocolates): "Nuestro consumo debe ser rico en vitamina A y C. Debemos incluir en las comidas la cebolla, ajo y kion por su contenido de alicina que estimula el sistema inmune. Así se refuerza el sistema inmunológico y previene las infecciones respiratorias", señaló. Preciso que los caldos ayudan al organismo a mantener la temperatura corporal adecuada y, además, hidratan el cuerpo. Pero pidió incluir en la dieta alimentos energéticos como puré, pastas, compotas de frutas y también las sopas, pero que contengan carbohidratos como la quinua, papa, trigo, maíz, mote, entre otros.



PARIHUELA



SHAMBAR

✗ Hay que incluir en nuestra dieta las cebollas, el ajo y el kion para prevenir las gripes

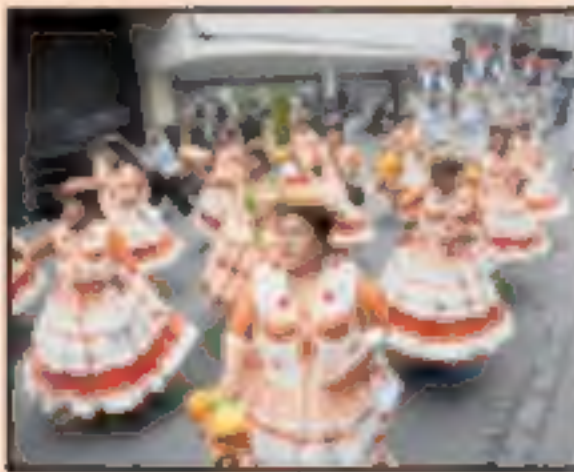
EN INVIERNO CALDO DE GALLINA Y SOPA CRIOLLA PARA EL FRÍO

SEPA QUE

Para evitar la pérdida de masa muscular (el adelgazamiento de brazos y piernas en el adulto mayor) es necesario consumir pescado, pollo, menestras y lácteos.

POR VIRGEN DEL CARMEN

Turistas gozaron con música y bailes puneños



Con música, color y danzas típicas, más de 500 residentes del distrito de Calapuja [provincia de Lampa, Puno] tomaron el centro de Lima para rendir homenaje a la 'mamita', la Virgen del Carmen. El pasacalle fue organizado por la Confraternidad de Compadres Morena Central de Calapuja, conformada por seis agrupaciones, cada una con varias filiales.

El recorrido inició cerca de la Plaza de Armas, donde turistas y transeúntes quedaron maravillados por los trajes multicolores, las máscaras festivas y el fervor de los danzantes. "Todos somos de Calapuja y venimos a honrar a la mamita", dijeron. Luego, se trasladaron al local Orcotuna, San Juan de Lurigancho, donde siguió la fiesta.

JOYAS DEL PASADO

Carros antiguos asombran en Plaza de Armas



Modelos clásicos como el Ford T, el Volkswagen Escarabajo, un Cadillac de los años 50 y varios Chevrolet antiguos destacaron en la

Exhibición de Vehículos de Colección, que se realizó en la Plaza de Armas. Más de 60 reliquias sorpren-

dieron por su diseño, detalles y buen estado de conservación.

La actividad fue gratuita y atrajo a decenas de turistas que no perdieron la oportunidad de tomarse fotos con estas joyas del pasado. Algunos recordaban con emoción los autos que manejaron sus abuelos. La cita fue posible gracias a una alianza entre la Municipalidad de Lima y el Club del Automóvil Antiguo del Perú.



A CUIDARSE

Se vienen días helados

Una densa neblina y una persistente llovizna sorprendieron a los limeños desde las primeras horas de ayer, generando sensación de frío en diversos distritos. Según el Senamhi, se debe al aumento de la humedad y al enfriamiento de la temperatura superficial del mar. Las

condiciones se mantendrán durante los próximos días, con cielos cubiertos y temperaturas bajas. Se recomienda abrigo y cuidado especial con niños y ancianos.



POR SU DÍA

Miles comieron su pollito a la brasa



El pollo se coronó rey de las mesas en restaurantes y por delivery. Tan rico desde su aroma, que muchos hicieron colas para consumirlo, como se vio en Pio's Chicken de Ate, donde el pollito salió con su 'chaufa trailer'. Villa Chicken de Jesús María y otros también tuvieron demanda.

La fiesta del pollo a la brasa cruzó fronteras. En Pollo Inka Miami [Estados Unidos] se celebró con promoción del delicioso plato desde 9.99 dólares. (I. Medina)





• ARABIA SAUDITA

Muere el llamado 'Príncipe durmiente'

El llamado 'Príncipe durmiente', Al Waleed bin

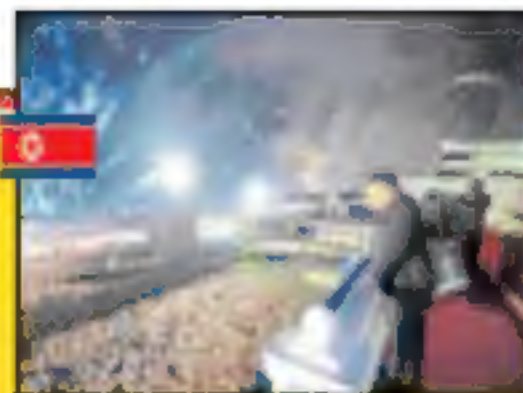


Khalid Al Saud, murió veinte años después de sufrir un

terrible accidente en Londres cuando tenía 15 años. El hijo del príncipe Khaled bin Talal tenía hemorragia cerebral y una hemorragia interna. Vivió todo ese tiempo conectado a un respirador. Su padre nunca aceptó desconectarlo con la esperanza de que despierte. Tenía 36 años y su funeral se celebró en la capital de Arabia Saudita.

• COREA DEL NORTE 'Chino Loco' congela su resort de lujo

Corea del Norte congeló el turismo extranjero al megacomplejo turístico de Wonsan Kalma, hace poco inaugurado. Pyongyang no ha explicado el porqué del anuncio, pero sería por



la débil demanda -que solo depende de Rusia-, fallos operativos y el alto precio. Hace poco, la portavoz de la Cancillería rusa, María Zajárova, lo llamó un resort fantástico con instalaciones perfectas, en un intento de incentivar la demanda.



• ESPAÑA Jennifer Lopez se loquea en el escenario

Jennifer Lopez sorprendió con una actuación muy atrevida en la que simuló posiciones sexuales en el escenario del Cook Music Fest en Tenerife. La cantante, de 55



años, hizo alarde de su impresionante figura con un diminuto traje de tanga que presentaba atrevidos cortes y mostraba bastante de su cuerpo. Jennifer cantó en cuatro patas frente a un bailarín sin camisa. Otro la sentó en su hombro con la entrepierna en su cara.

✗ Durante dos días DEMOSTRARON PATRIOTISMO y cultura por FIESTAS PATRIAS



DANZAS Y ESTAMPAS

→ También hubo 'Concurso de danzas, alegorías y estampas' en homenaje al Perú.

→ El sábado, el primer lugar lo ganó el I.E.P. Santo Domingo El Predicador (San Martín de Porres), seguido de Leadership School, (Jesús María) y el I.E. Santo Domingo de Guzmán (Carabayillo).

→ Ayer, el pasacalle de La Peruanidad tuvo a estudiantes de secundaria y como ganadores a los colegios Jesús de Nazareth (Villa El Salvador), San José Mareño (La Molina) y Blaise Pascal (Cieneguilla).



POR: ISABEL MEDINA

• EN CAMPO DE MARTE

ESCOLARES SE LUCIERON CON DANZAS Y DESFILES

El Campo de Marte en Jesús María fue escenario de un despliegue de peruanidad con el Gran Pasacalle Escolar 2025 de Fiestas Patrias.

Durante dos días, colegios de Lima Metropolitana desfilaron en la avenida de La Peruanidad, con danzas de la costa, sierra y selva, y vestimentas típicas por los 204 años de la Independencia.

El pasacalle, organizado por la Municipalidad de Lima, tuvo como lema 'Crisol de Culturas' y participación de alumnos de inicial, primaria y secundaria, con

apoyo de sus maestros y padres.

HOMENAJE AL PERÚ

Se vivió una fiesta cultural de color, tradición y orgullo patrio, ante la mirada y los aplausos de autoridades, padres de familia y transeúntes. A ritmo de cajón peruano sorprendieron pequeños de educación inicial en un landó; hubo también danzas de carnaval, como wifala de Arequipa, con cintas de colores, globos y rostros pintados de talco; además de zapateo con danzas de la sierra, ritmos alegres de la selva y bandas de músicos de alumnos.



✗ Hubo CAJÓN PERUANO, wifala, ZAPATEO y bailes SELVATICOS



• DE MATEMÁTICA

Perú ganó oro, plata y bronce en olimpiadas

Cinco medallas y una mención honrosa obtuvo el Perú en la 66 Olimpiada Internacional de Matemática (IMO), en Australia. Fue el país iberoamericano mejor ubicado, superando a Brasil,



México, España y Portugal, así como a Francia, Alemania y Finlandia. Sebastián Lozada Gálvez y Renato

Gaitán García se llevaron los oros; Leandro Alvarado Bravo obtuvo la de plata; mientras que Josué Bautis-



ta Villanueva y Samir Ochoa Since lograron los bronce. La delegación la completó Abraham Fajardo Incio, quien recibió una mención honrosa.

• SICARIOS

Matan a balazos a 'Zambo Luis'

José Risco (37), chalaco conocido como el 'Zambo Luis' y con antecedentes, uno de ellos por tentativa de homicidio, murió luego que sicarios dispararon siete veces al auto en el que iba como copiloto, entre las avenidas Nicolás Dueñas y Argentina, Cercado de Lima. El chofer resultó herido y un tercer ocupante se fue. La víctima trabajaba en el rubro de construcción. (J.Y.)



• FISCAL LO DECIDIÓ

Liberan al que entró a colegio vestido de mujer

César Iván Araujo Córdova, el hombre que vestido de mujer entró a un colegio para grabar a escolares, fue liberado por orden de la fiscal Melissa Monteverde. Ella dijo que tras la visualización de las cámaras de video y la versión de un padre, no cometió ningún delito de connotación sexual contra menores. Si se continuará con la investigación por el presunto delito de violación de domicilio.



FELICES EN CASA

APRIETA LA RAZA



✖ Luego del 'ajustón' de los hinchas, Cristal goleó 3-0 a Alianza Universidad y dejó en claro que peleará el Clausura

POR: CARLOS BERNUY

Después de un día de lluvia, el sol se asomará. Después de un 'apretón', el triunfo aparecerá. Así de rápido pasó Sporting Cristal de su conflictiva semana a golear 3-0 a Alianza Universidad en el arranque del Clausura. Si el jueves un grupo de hinchas mumpio en la Fonda para conversar con los jugadores, ayer los futbolistas respondieron con una versión goleadora donde Irven Ávila fue el '9' reemplazando al ahora exceleste Martín Cauferuccio. El 'Cholito' dejó en claro que a sus 35 años sigue en acción y 'cazó' una pelota de cabeza a los 28', seis minutos des-

pués que Martín Távora 'clavara' un espectacular tiro libre de zurda. Con ello, el cuadro huanuqueño ya estaba demumbado y los rimenses fueron por más de la mano de una plantilla donde ya no están los 7 'purgados' el pasado viernes y que ayer en banca tuvo a 5 canteranos. El tercer gol de Cristal llegó a los 53' cuando Leandro Sosa encontró un balón en el área y sacó un derechazo al primer palo. La cuenta pudo ser mayor pero otro disparo de Távora fue devuelto por el poste (64'), todo en un 'Alberto Gallardo' en el que los aficionados fumaron la 'pipa de la paz' con sus jugadores. Por ahora, los 'apretones' se guardaron en el cajón.

Me sentí muy bien con Lutiger. Tenemos buenos defensores, el que juegue va a dejar todo por esta camiseta".
MIGUEL ARAUJO, DEFENSA DE CRISTAL

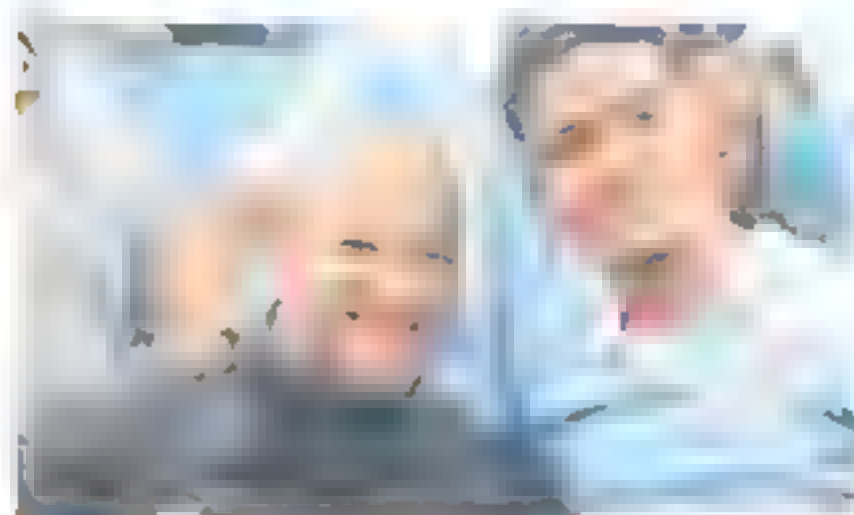
✖ AUTUORI HIZO DEBUTAR AL PAPA EN 2002 Y AYER LO HIZO CON EL HIJO

'PROSOR' HACE PASO A LOS NIÑOS

En 2002 Paulo Autuori hizo debutar al central Alberto Rodríguez con 18 años. Ayer, 23 años después, la historia se repite. Mismo entrenador, misma camiseta. De la mano del 'Prosor', Mateo Rodríguez, hijo del 'Mudo', se estrenó en Sporting Cristal. "Feliz por poder debutar. Era algo que yo había soñado", comentó el delantero de 18 años. La emoción del papá, el exdefensa celeste, no se pudo ocultar y tras el final se abrazó con el debutante y le mandó un consejo. "Debe disfrutar, aprovechar el momento e ir paso a paso. El sueño de todo jugador es vestir la camiseta de la selección", señaló Alberto.

Yo debo trabajar con lo que tengo, estoy contento con el equipo que está creciendo".

PAULO AUTUORI, TÉCNICO DE CRISTAL



DESTACADOS

✖ IRVEN ÁVILA llegó a los 134 goles con Cristal y está a cuatro de Julinho, cuarto máximo artillero histórico.
✖ EL CUADRO CELESTE ganó los 4 partidos en casa ante Alianza Universidad.
✖ MARTÍN TÁVORA acumula 5 tantos en este 2025 entre Liga 1 y Copa Libertadores.

S. CRISTAL		A. UNIVERSIDAD	
Enriquez	5	Espinoza	4
Sosa	6	Iraola	3
Araujo	5	Ibarguen	3
Lutiger	5	Ampuero	3
Pasquini	4	Mendieta	3
Pretelli	6	Olavio	3
Távora	7	Fernández	4
Gonzales	6	Caneja	4
Castro	5	Uruiya	4
Pacheco	6	Campodónico	4
Ávila	6	Escobar	4
DT: P. Autuori		DT: M. Bermúdez	

ÁRBITRO: Michael Espinoza (ben).
CAMBIOS: C. Cabellos (5) x Pacheco, I. Wisdom (5) x Távora, J. Moretti (5) x Castro, M. Caparó (5) x Pretelli, M. Rodríguez (5) x Ávila (SC), B. Guevara (4) x Mendieta, I. Sernaque (4) x Fernández, O. Vásquez (4) x Ampuero, N. Ramírez (4) x Campodónico (AU).

EQUIPOS	PJ	PG	PP	Pts.
1. D. Garcilaso	1	1	0	3
2. Juan Pablo I	1	1	0	3
3-5 Cristal	1	1	0	3
4. Universitario	1	1	0	3
5. Cusco FC	1	1	0	3
6. A. Grau	1	1	0	3
7. Melgar	1	1	0	3
8. ADT	1	1	0	3
9. A. Atlético	1	0	0	1
10. S. Huancayo	1	0	0	1
11. Binacional	0	0	0	0
12. Ayacucho FC	1	0	1	0
13. JTC	1	0	1	0
14. Cienciano	1	0	1	0
15. Comerciantes	1	0	1	0
16. Alianza Lima	1	0	1	0
17. A. Universidad	1	0	1	0
18. Chankas	1	0	1	0
19. Sport Boys	1	0	1	0



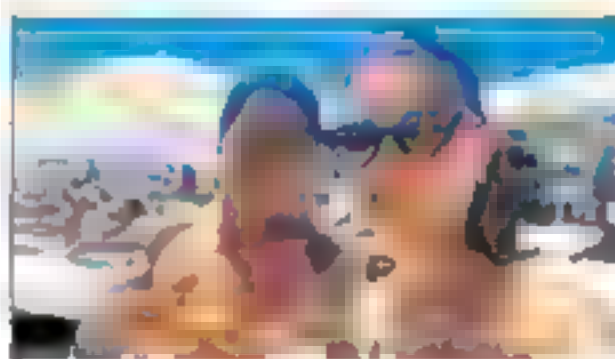
• CUEVA SE LUCIÓ EN TRIUNFO DE EMELEC SALEN DE LA RUNA

🎯 **Guayaquil.** Empuja el carro. Con Christian Cueva en buen nivel y jugando los 90', Emelec (10° con 25) superó 1-0 a Mushuc Runa (15°) en la fecha 21 de Liga de Ecuador y salió de la zona de descenso. El gol lo anotó el lateral Luis Castillo a los 31. "Fue importante ganar. Es un momento duro para el club, no es fácil jugar en Emelec", declaró Cueva. Por su parte, el volante Alfonso Barco entró a los 66.

• PODRÍA VOLVER A PESCARA DONDE FUE GOLEADOR

REMEMBER DE LAPA

🎯 **Pescara.** Gianluca Lapadula estaría cerca de sellar su regreso al Pescara, club con el que brilló con 30 goles en la temporada 2015-16 de la Serie B, su mejor registro en una sola campaña. Según el portal Tuttomercatoweb.com, el Spezia, club del 'Bambino de los Andes', está presto a liberarlo a cambio de dinero y del volante Matteo Dagasso. Pescara quiere que Lapadula se baje el actual salario de 700 mil euros al año para que firme hasta 2027.



NONO VENGAN CON CUENTOS

✗ Jorge Fossati desea reunirse con nuevo administrador y director deportivo crema para decidir su continuidad

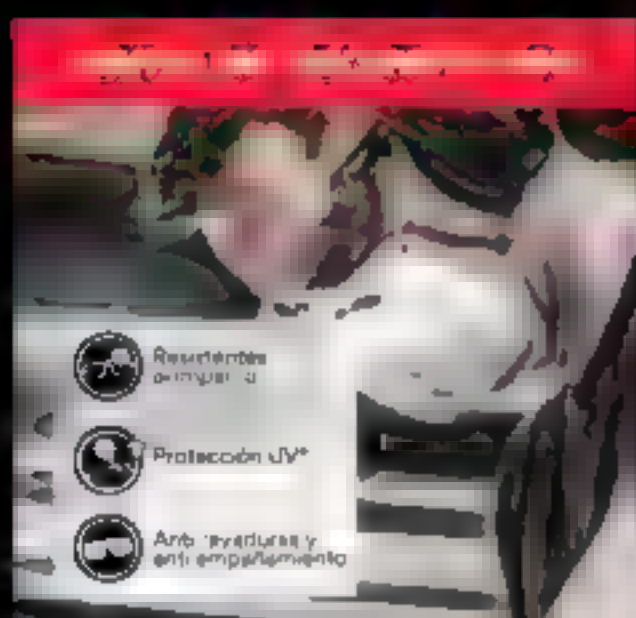
A los 72 años no estás para 'cuentos' ni 'paseos' Jorge Fossati sabe que Universitario rinde en la cancha y no quiere que fuera de ella haya factores que perjudiquen. Por eso, ya tiene una condición para mantenerse con el buzón de la 'U'. Se supo que el uruguayo desea tener una reunión con el nuevo administrador apenas sea nombrado. La idea es escuchar el plan de trabajo y verse el camino que tuvo Jean Ferrari se mantendrá. El Nono también desea juntarse con el reciente nombrado director deportivo Alvaro Barco para -al parecer- limar algunas asperezas que aparecieron cuando el DT se negó, por ejemplo, a dar el visto bueno a la salida del delantero Diego Chunn. Si todas las charlas llegan a buen puerto, el entrenador seguirá en el cargo, caso contrario podría dar un paso al costado. Si esto último se da, en el club optarían por un reemplazo de la casa. De otro lado, el comando técnico estaría a gusto con algunas actitudes del extremo José Carabali. El ecuatoriano jugó cinco minutos ante Comerciantes Unidos y eso motivó que al final del duelo no saludara a sus compañeros. Algunos como Andy Polo y Horacio Calcaterra le llamaron la atención.

NOTICIAS

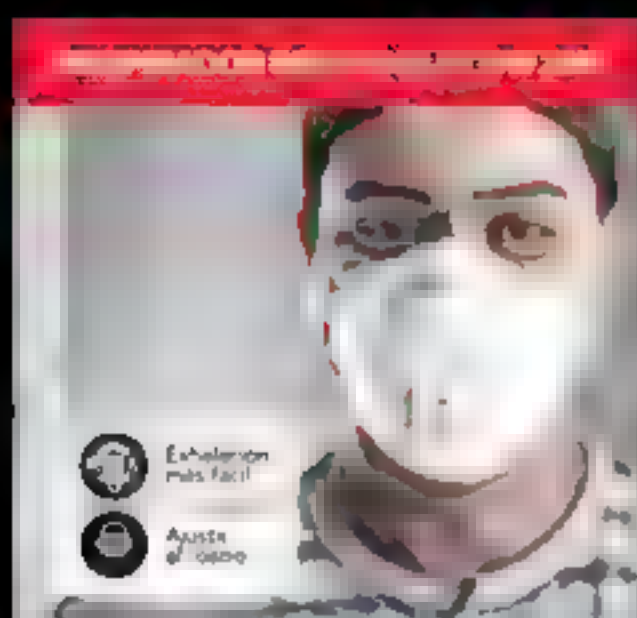
✗ **ALEX VALERA** pasará hoy revisión médica por el problema lumbar que le impidió jugar ante Comerciantes.

✗ **NO SE DESCARTA** que el portero Miguel Vargas pueda pedir una salida a préstamo.

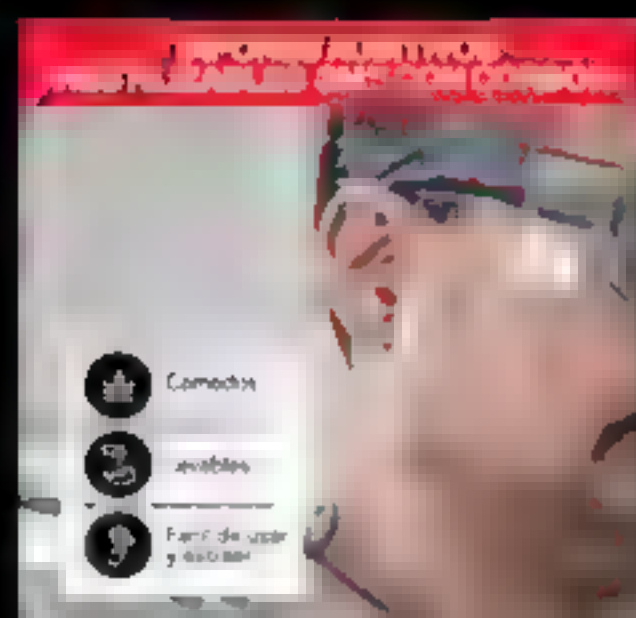
3M



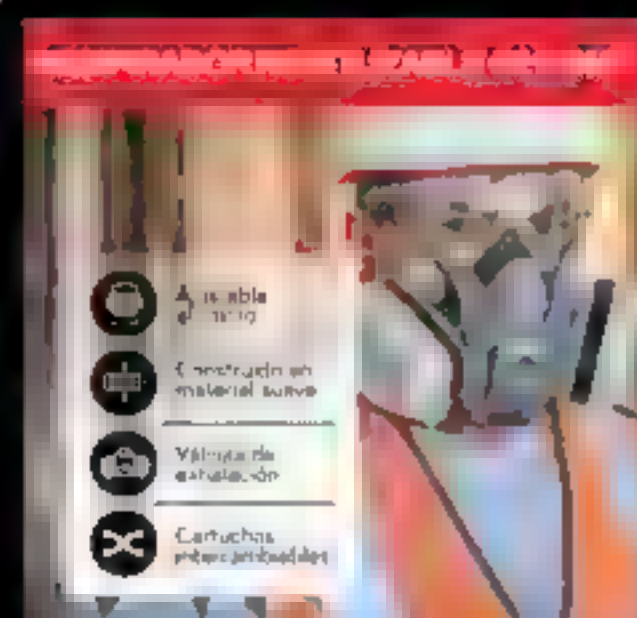
ES AUTO AJUSTABLE AL TAMAÑO DE LA CABEZA



LIGERO Y DESECHABLE



CÓMODOS Y ADAPTABLES



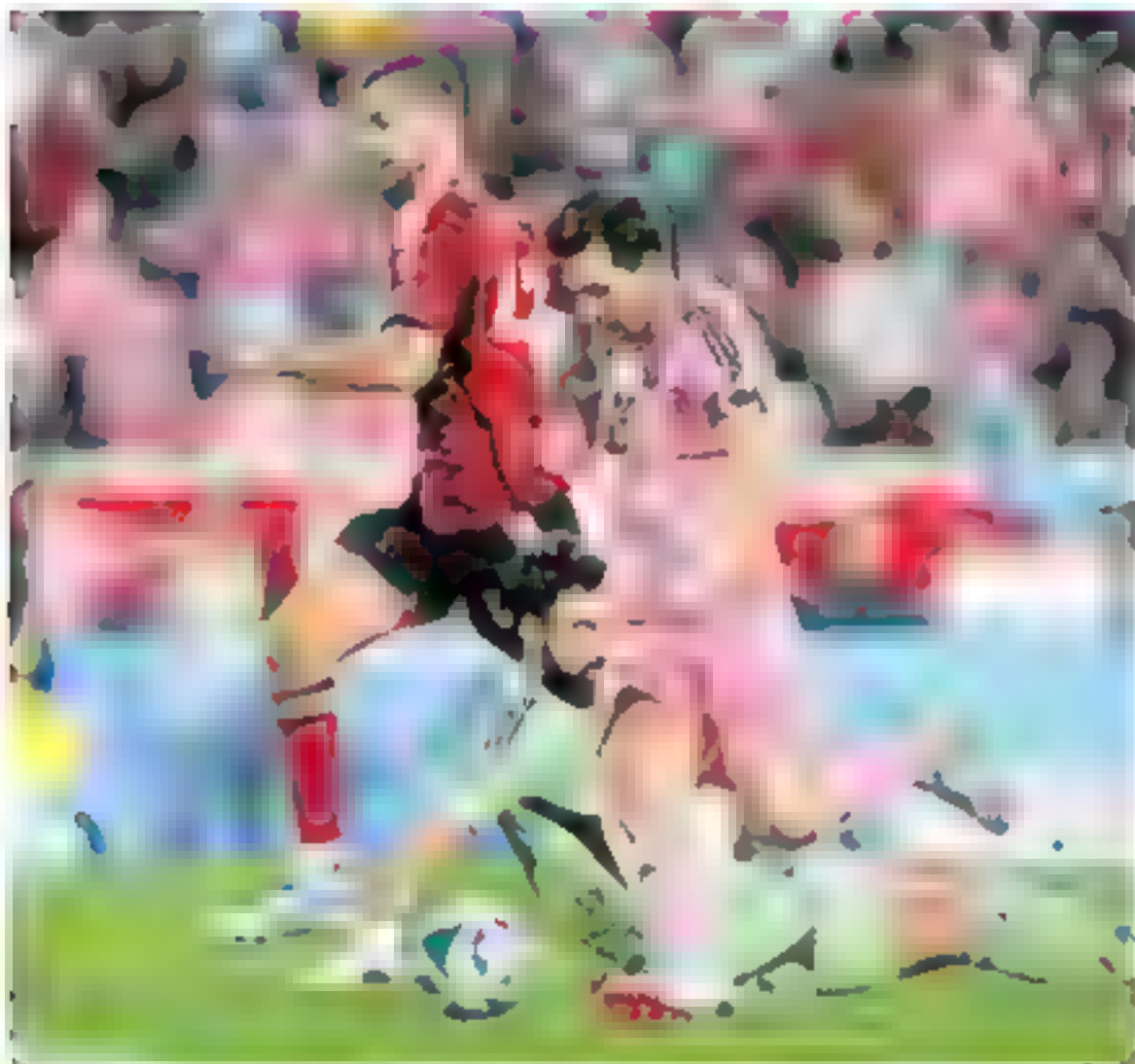
DISEÑO CÓMODO Y REUTILIZABLE

LOS QUE SABEN ELIGEN PROTEGERSE CON 3M

*Nivel de protección UE: lentes de policarbonato que absorben el 99.9% de la radiación UVA, UVB y UVC entre las 280 y 380 nm. Bloquea al menos el 99.9% de los rayos UV. **Los cartuchos 68921 OV/P100 de 3M® brindan protección contra ciertos vapores orgánicos y están aprobados como NIOSH P100. Con filtro y cartuchos de la serie 4000 de 3M®. 3M® es una marca registrada de 3M © 3M 2025. Derechos reservados.

GOLEADOR SIN PENALES

✱ Messi superó a Cristiano Ronaldo como máximo artillero en la historia con 167 partidos menos



LOS

✱ **EN TOTAL, MESSI** ya tiene 24 goles en 2025 con Inter Miami sumando todos los torneos.

✱ **MANCHESTER UNITED SUPERA** al Arsenal y ofrece 80 millones de euros por el goleador Viktor Gyokeres.

✱ **LA EXLEYENDA DEL FÚTBOL PAUL GASCOIGNE** fue hallado inconsciente en su casa e internado de urgencia.

Miami. Solo en casa, acompañado en el campo. Lionel Messi sigue rodeado por records cada vez que termina un partido y la goleada 5-1 contra New York Red Bulls no fue la excepción porque con el doblete que anotó superó a Cristiano Ronaldo. Alcanzó 764 goles, sin contar penales, y dejó atrás a 'CR7' (763). El argentino logró dicha marca en 167 partidos menos que el jugador de Al-Nassr. En otros números, 'Leo' tuvo su sexto doblete en los últimos siete encuentros que disputó y llegó a 18 goles en esta MLS, siendo máximo artillero del certamen junto a Sam Surridge, jugador del Nashville Elástico de Inter Miami, es líder del equipo ideal de latinoamericanos en una nueva semana de la MLS por sexta vez en la temporada, igualando lo hecho en toda la campaña de 2024. Pero para la 'Purga' no había con quien compartir estos logros, ya que su esposa Antonela Rocuzzo viajó con Cora Simanovich, esposa de Sergi Roberto, y Daniela Semaan, pareja de Cesc Fàbregas.



MANNY ES MONEY

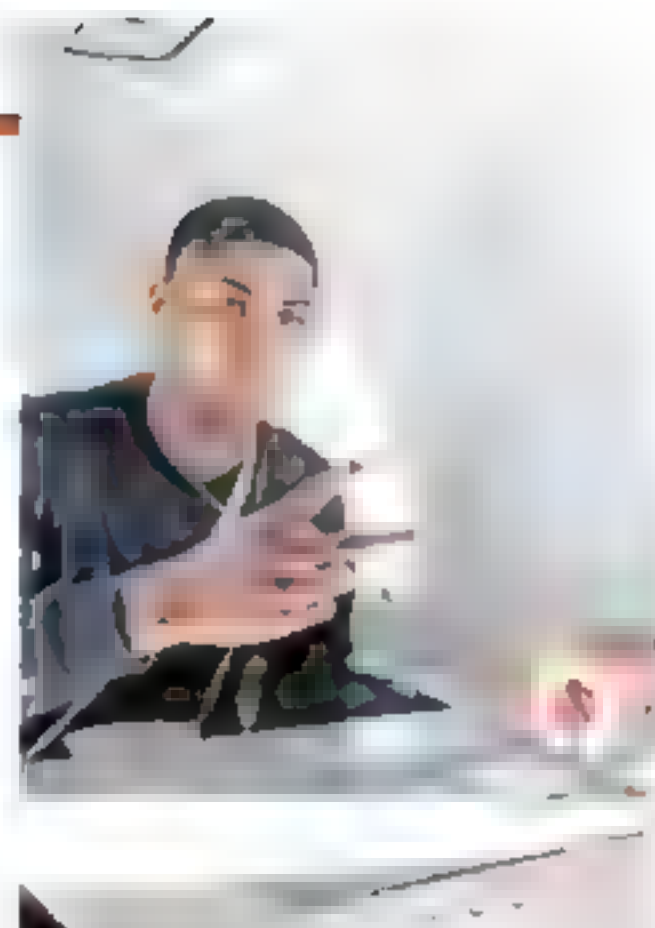
A los 46 años, el exboxeador Manny Pacquiao se embolsó 20 millones de dólares tras volver al cuadrilátero en Las Vegas y perder en las tarjetas ante el estadounidense Mario Barrios. En contraparte, Barrios, de 30 años, ganaría apenas 2.5 millones de dólares, la mayor 'bolsa' de su carrera.



RÍOS DE IRONÍA

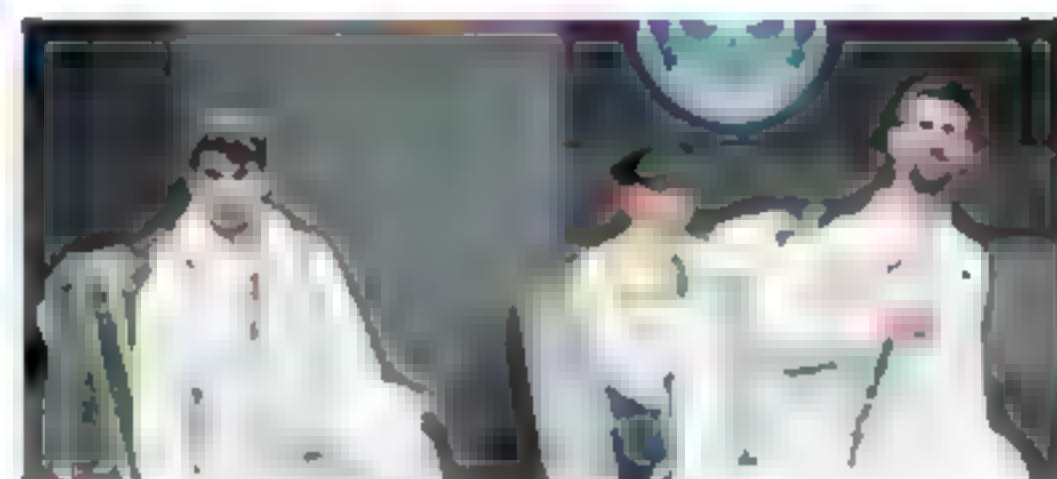
El volante Richard Rios dejó Palmeras, rival de la 'U' en la Libertadores, y jugará en Benfica, que pagará 30 millones de euros, de los cuales tres de ellos serán para el colombiano que firmará por cinco años. Hace un mes, Rios casi se pelea con el argentino Nicolás Otamendi en Eliminatorias, ahora serán compañeros.

Barcelona. El inglés Marcus Rashford, de 27 años, ambo ayer a la ciudad y hoy pasará exámenes médicos. E' delantero, que llega al Barcelona a préstamo por una temporada desde Manchester United, arribó acompañado de su agente Dwayne Maynard, su madre, hermano y su novia. Realizará dos entrenamientos y recién el miércoles será presentado oficialmente en el Spotify Camp Nou, luego de firmar su contrato por el que ganará 10 millones de euros al año.



✱ **RASHFORD ARRIBÓ A BARCELONA Y HOY PASARÁ EXÁMENES MÉDICOS**

LA CARTA INGLESA



✱ **ALCARAZ, DJOKOVIC Y SINNER SE BAJARON DEL MASTERS DE TORONTO**

SE CORREN DE CANADÁ

Jannik Sinner, Carlos Alcaraz y Novak Djokovic no participan en el Masters 1000 de Toronto y optaron por descansar para enfocarse en el US Open, último Grand Slam del año. También se bajó el británico Jack Draper, dejando el torneo canadiense abierto para nuevas sorpresas. Alcaraz se jugará antes en el Abierto de Cincinnati, previo a la competencia de Nueva York [7 al 18 de agosto].

SERVICIOS PERSONALES

SJL
Av. Sta. Rosa - Av. San Martín
965388768
PTE. PIEDRA
Paradero Norteño
934766876

PUENTE PIEDRA
Paradero NORTEÑO
910810371
CARABAYLLO
948893278
Av. METROPOLITANA
940888629

PTE. PIEDRA
Copacabana Pta. 7
919449205
CARABAYLLO
948893278
TUPAC Km. 17
946328381

TUPAC Km. 17
Plaza Independencia a Per
960889010
CHORRILLOS
984358245
P. NUEVO Riel
940612497

TUPAC Km. 17
PERO CASA BLANCA
987007550
PUENTE PIEDRA
Paradero Norteño
933920146

OSVALDO JOSE GRANDA
970335348
CANADA
961796130
PRO
918642913
CIRCUNVALACION
923318117

PUENTE PIEDRA
ALVARO COPACABANA
982297580
LA CANTA CALLO
Paradero Norteño
974359790

SAN LUIS
Kiara
924614166
PRO
Ov. INFANTAS
910078999

VES
924506853
LOS OLIVOS
NARANJAL
AV. GERARDO
UNGER Cdra. 50
927335391
Ov. Santa Callao
910817678

SJL
940305866
Ov. Santa Callao
987929632
VES
955019808

SJL
940305866
Ov. Santa Callao
987929632
VES
955019808

12. PROCERES-SJL
981021821
EL CANTA CALLO-SJL
989397897
LINCE
998196744

14. RIVAGUERO
917501467
RETABLO
970844514
VENTANILLA
FIORELA
907257892

Ov. RUANDOY
991061883
SALAVERRY
958066978
ALASKA-LINCE
969151065

KASAPUNDA
93323706
922610618
2000-1000
98338942
993918498

TUPAC
CHIMPU OCLLO
939555102
VENTANILLA
Paro. CENTRO
993422242

HUAYCAN
Oval. Sta. Rosa
918777796
924367515
PTE. NUEVO
916182460

COMAS
IN. SANTA LUZMILA
969463201
INDEPENDENCIA
991381229
LOS INCAS - JUMERIC
926761610

CARABAYLLO
TUPAC - HAPERTO
903338464
LA CANTA CALLO
Paradero NORTEÑO
902188068
SJL
Paradero del Sol
973003502

RUANDOY-SANTA ELISA
990157041
CHORRILLOS
955861308
Av. CANADA
c/ SAN LUIS
979261437

SAN LUIS
903511693
HABICH
938850465
Av. Santa Callao
Paradero Sta. Rosa
972910044

UNIVERSITARIA
c/ NARANJAL
943723458
105 POSTES
SIL MIA
980958574
961843130

VES TLAC
NICOL
930631742
US. 2.ª ETAPA
990178630
Av. BRASIL - Ory
980280664

SJL SAN CARLOS
982177984
Dom. nicos
928081238
VMT
915226351

CLAUDIA
AL. UNIVERSITARIA
MARANON
902400640
PIE. NUEVO - FE
916154152
918815747

Pte. PIEDRA-Salaverry
930166650
RAYOVAR-SJL
906123965
PUENTE PIEDRA
Prdo. NORTEÑO
925385882

CANTA CALLO
BERTELLO Santa
969012008
TOMAS VALLE
928633716
AV. PERU
980107220

PANTEON-SAN LUIS
922418461
EST. SANTA ROSA
956266818
PUENTE PIEDRA-La Tini
995615430
7. CHIMU-SJL
951707596

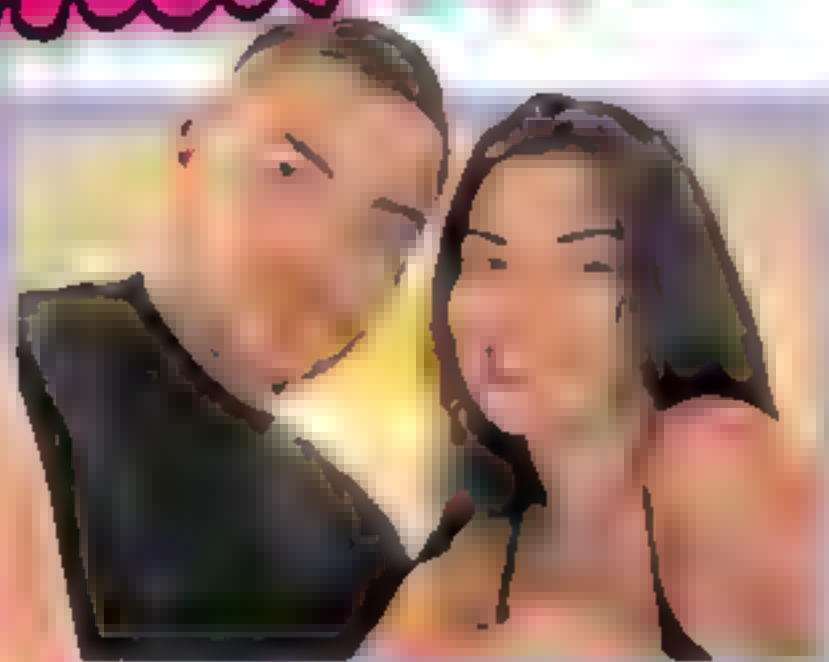
FONOAVISOS
Grupos El Comercio
Llámanos al: (01) 708-9999
fonos@elcomercio.com.pe

UNIVERSITARIA MARANON
908784897
ESAN CARLOS-SJL
963448436
19. FLORES-SJL
946720444

SJM
964178966
RAYOVAR SJL
932420250
14. R. VAG. JEPO
900191908

SE ACABÓ EL AMOR ENTRE

Álvaro y Samantha



✕ Cantante CONFIRMA SEPARACIÓN, pero asegura QUE HAYA TENIDO COMPORTAMIENTOS TÓXICOS, como pedirle que no use ropa sexi

Primas

Todo se derrumbó. El cantautor Álvaro Rod señaló que su relación con la modelo Samantha Batallanos llegó a su fin, después de cinco meses de amor.

Este rumor surgió hace unos días, cuando la pareja decidió eliminar todas las fotos y videos que compartieron en sus redes durante los cinco meses de enamorados.

"Por el cariño y respeto que tengo hacia Samantha prefiero no dar declaraciones sobre el tema", comentó Rod confirmando el fin de su relación con la integrante de 'El reventonazo de la Chola'.

Sin embargo, Álvaro decidió aclarar algunas especulaciones sobre un comportamiento tóxico de su parte, pues se señala que le habría prohibido a Samantha lucir ropa sexi.

"No pueden estar diciendo que yo le prohibía a Samantha cómo vestirse, por favor, eso jamás. Nunca le dina eso a ella", indicó el cantante.

Las especulaciones surgen porque Samantha empezó a vestir ropa holgada cuando inició la relación...

No, jamás le prohibí algo a una pareja y es bueno aclararlo.

Ahora que otra vez estás solo, ¿te darás un tiempo para disfrutar de la soltería?

Estoy enfocado al máximo en lo que viene para mi carrera musical, han habido cambios y eso me tiene ocupado al ciento por ciento. Es algo totalmente diferente, pero siempre manteniendo mi esencia. Cuando lance la fecha de mi primer concierto autoproducido y con grandes invitados, realizaré el relanzamiento de mi carrera. (J. Lino)

Gino

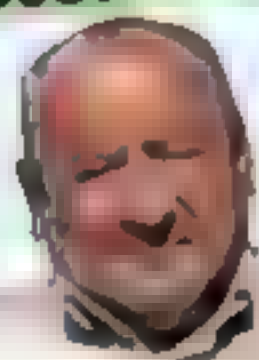
agradecido con Jazmín

El chico real ty Gino Asse- reto agradeció a su expareja Jazmín Pinedo porque a su lado pudo aprender muchas cosas que lo hicieron crecer y hoy tratan de llevar una buena relación por el bienestar de su hija.

✕ Dice que a su lado aprendió muchas cosas
"Le agradezco porque estando ella he tenido muchos aprendizajes que me han hecho crecer y cómo no voy a estar agradecido con una persona con la que conviví muchos años y gracias a esa convivencia yo hoy puedo decir que he crecido", dijo Gino en el programa 'Esta noche'. Respecto a la relación que tiene con Jazmín Pinedo, señaló que no es buena ni mala. "Yo pienso que una relación no es buena ni mala. Uno siempre va a hacer lo mejor que puede", comentó el ex chico reality.

Fallece fundador de

Agua Marina



✕ Teófilo Quiroga, uno de los pilares de la cumbia peruana

El fundador de Agua Manna, Teófilo Quiroga Rumiche, considerado uno de los pilares de la cumbia peruana, falleció el último sábado a los 92 años en su natal Sechura, en Piura, tras sufrir un paro cardíaco. La agrupación piurana cumplirá 49 años de vida artística y nació cuando Teófilo Quiroga vendió una de sus embarcaciones pesqueras y apostó por el talento musical de sus hijos, quienes hasta la fecha se mantienen como líderes en el mercado de la cumbia. Cuando se conoció la noticia, la agrupación se encontraba realizando una gira por el interior del país y suspendió sus presentaciones debido al duelo. "Tuvimos la dicha y bendición de tener a nuestro papa Teófilo con nosotros, guiando-

nos con su generoso corazón. Y en honor a su legado, ese mismo que sembró con amor y mucha entrega, seguiremos su camino" enfatizan los hijos de Teófilo en un comunicado. Tras conocerse su fallecimiento, diversos agrupaciones como Grupo 5, Armonía 10, Corazón Serrano, Hermanos Yaipén y otros expresaron sus condolencias por la pérdida del fundador del grupo piurano. "Recordaremos con mucho cariño al gran ser humano, empresario musical generoso y cansmático, patriarca ejemplar de una prestigiosa y talentosa familia, a quien en vida tuvimos la oportunidad de agradecerle por su apoyo, enseñanzas y aporte invaluable a la cumbia en el Perú", expresó el Grupo 5 en sus redes sociales.

TU AMOR FUE UNA MENTIRA

Sufriendo estoy Desde el día en que te fuiste
Mis ojos lloran al no verte a mi lado
Y pensar que te di mi cariño
Y mi amor fue solo para ti
Y pensar que te di mi cariño
Y mi amor fue solo para ti
Pero siempre Siempre me engañaste
Jugaste tu con mi sincero amor
Nunca pensé Que tu amor fuera una mentira
Que destruyó mi

corazon
Sufriendo estoy Desde el día en que te fuiste
Mis ojos lloran al no verte a mi lado
Y pensar que te di mi cariño
Y mi amor fue solo para ti
Y pensar que te di mi cariño
Y mi amor fue solo para ti
Pero siempre Siempre me engañaste
Jugaste tu con mi sincero amor
Nunca pensé Que tu amor fuera una mentira
Que destruyó mi corazon

Ruth Karina

hará bailar a peruanos

La cantante Ruth Karina comentó que viajó a Estados Unidos para participar en las celebraciones por Fiestas



Patnas y reencontrarse con su público.

"Siempre he tenido la oportunidad de cantar

En celebraciones de Fiestas Patnas en Estados Unidos

fuera del país en Fiestas Patnas y son shows muy emotivos, pues los peruanos recuerdan su tierra, su familia y hay muchas emociones a flor de piel. Yo los hago bailar, divertirse mucho y llevarles un poco del Perú", indicó.

Josimar

amoroso con Maná Fe

El salsero Josimar Fidel afirmó que su pareja, Maná Fe Saldaña, es el amor de su vida, al saludarla por su cumpleaños en las redes sociales.



Afirma que es el amor de su vida

La joven cumplió 26 años y el intérprete de

'El aventurero' señaló: 'Feliz día al amor de mi vida, juntos siempre como familia', señaló el salsero. Recordemos que ambos son padres de dos niños, se encuentran viviendo en Estados Unidos tras haber regresado.

Dice que NO HAN REGRESADO, pero estuvo con ella en el festejo de SU CUMPLEAÑOS

Jerson

SE VACILA CON DORITA

No hay remember El exarquero Jerson Reyes negó tajantemente haber retomado su relación con Dorita Orbegoso, tras ser visto en el cumpleaños de la animadora.

El pasado viernes Orbegoso decidió reunirse con un pequeño grupo de amigos para celebrar un año más de vida, donde no se vio a ningún personaje de la farándula, pero sí a su expareja Jerson Reyes.

"Estoy soltera ya hace tiempo, hace mucho tiempo, como unos tres meses, y me siento tranquila", fueron las sorpresivas declaraciones que ofreció Dorita en abril pasado sobre su romance con Jerson Reyes, con quien lle-



vaba una relación estable de casi dos años. Tras esto, el futbolista respondió sobre el actual momento que vive con la animadora.

Jerson, te hemos visto en la celebración del cumpleaños de Dorita, ¿han regresado?

No, no hemos regresado.

¿Jerson una linda amistad?

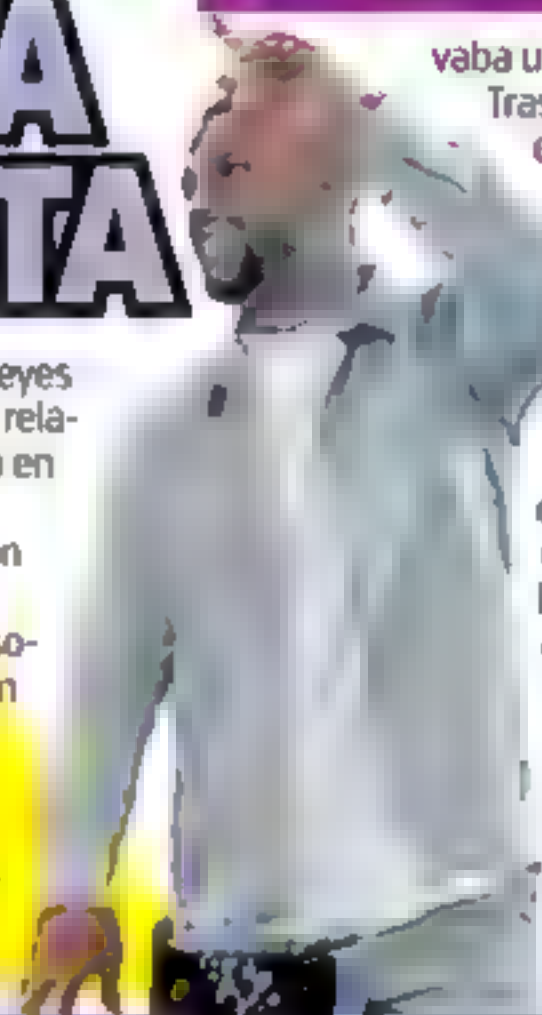
Todo bien con ella, hay una buena relación. Por ahora prefiero no dar detalles, gracias.

Por otro lado, Reyes se mostró tranquilo al ver que los calificativos despectivos de parte de Yahara Plasencia han cesado.

"Felizmente ya no he vuelto a escuchar nada, espero que sea así", dijo.

¿Vuelves a comunicarte con ella, de casualidad una vez más?

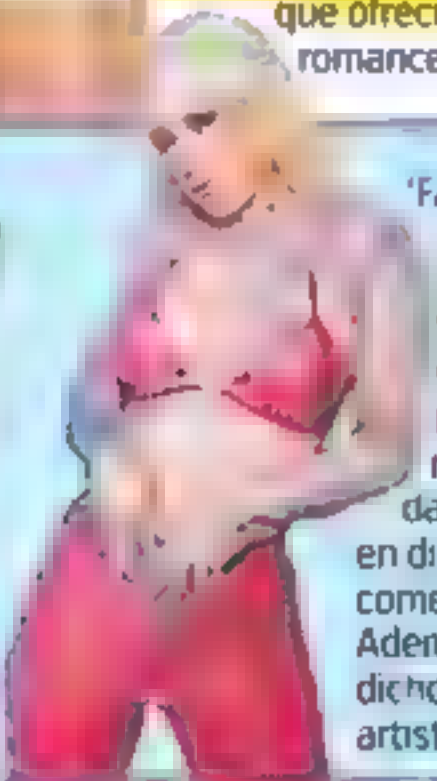
Sí, estoy analizando con mis abogados. [J. Lino]



Leslie

raja de la Faraona

Leslie Shaw señaló que el videoclip de la canción 'Dile que no' que grabó con la



'Faraona' es 'hombre' pero aclaró que todos los detalles estuvieron bajo la supervisión de la propia Mansol.

"En mi vida he grabado más de 30 videoclips y el más hombre de toda mi carrera ha sido el de 'Dile que no' de Mansol. Yo la traté de ayu-

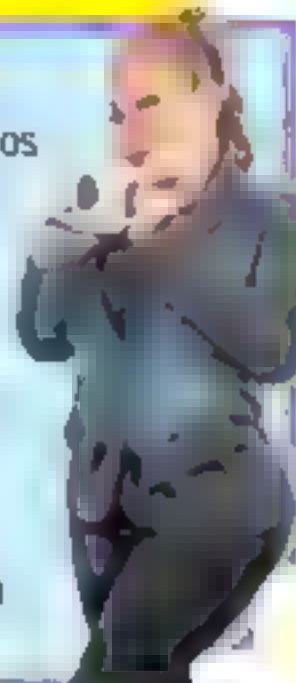
dar, pues le dije que conozco a gente joven en dirección de arte, guionistas, pero no quiso", comentó la cantante.

Además, agregó que al haber participado en dicho proyecto arriesgó toda su trayectoria artística.

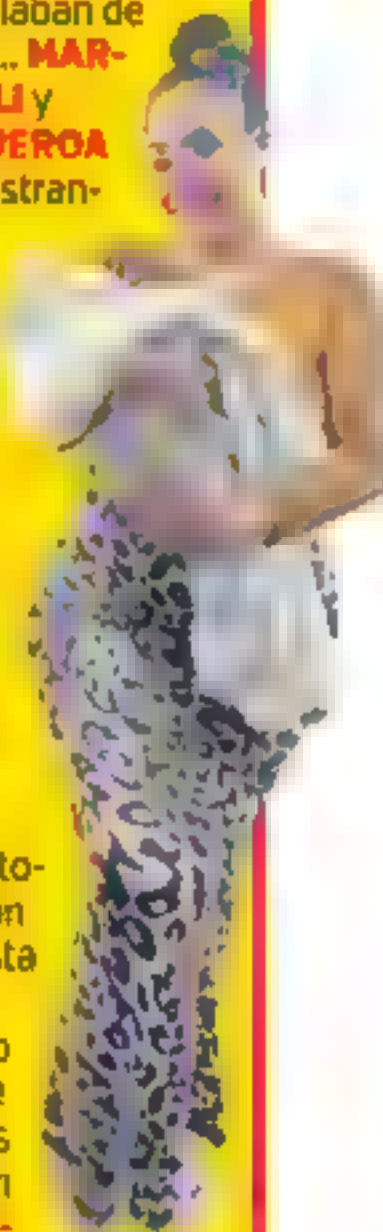
Califica de hombre su videoclip 'Dile que no'

"Yo la apoyé como amiga, pero quiso hacer su video horrible... creo que todos han visto que en verdad hay niveles y en ese video no se vio nada. Arriesgué toda mi trayectoria artística por ella", agregó Shaw.

Estas declaraciones de Leslie Shaw hacia la 'Faraona' serían como respuesta a los comentarios que hizo Mansol hace unos días sobre ella, señalando que no tiene una gran voz y dándole su respaldo al compositor Carlos Rincón en el enfrentamiento por la autoría de la canción 'Hay niveles'.



HOLA, MI BARRUNTO. Llego emballada para contarte las últimas de Hollywood... Las actrices MÓNICA SÁNCHEZ, MAGGY UGAZ y MAYRA COUTO, quienes participaron en la serie 'Al fondo hay sitio', se reencontraron para tomarse un café y se mostraron felices. Manya... MAJO PARODI, hermana del 'guerrero' PATRICIO, fue una de las invitadas especiales en el cumpleaños de FLAVIA LAOS y hasta se vacilaban de 'cuñis'. Nooo... MARCELO TINELLI y MILLET FIGUEROA siguen demostrando en redes sociales que su relación está muy fuerte y se dedican mensajes amorosos. Hummm... La salsera MIRELLA PAZ celebró el primer mes de su retorno LUCCA con una gran fiesta y no descartó que dentro de poco pase a la fila de las casadas. Bien ahí... BRUNELLA HORNA se pasea de lo lindo junto a RICHARD ACUNA por Italia disfrutando de unas buenas vacaciones. Esooo... Cuentan que un cómico casado ha estado toda la semana nervioso porque su nombre podría salir en 'El valor de la verdad' y estaba tomando algunas pastillas para los nervios. Ayayayyy... Bueno, soy fuga porque mi amorcito ahora es personal trainer y dice que me hará sudar toda la noche... Suuuuaveee




**BINGO
COLOR**

Busca tus cupones de lunes a domingo!

RECORTALOS Y PEGALOS
en tu cartilla de bingo y
¡hazla linda estas fiestas patrias!

438

416

424

412

458

411

Luigi:

DAYANITA SE HA DESCARRILADO

El cantante Luigi Carbalal lamentó que Dayanita se haya descarrilado en su vida personal, siendo una artista con talento. Además, enfatizó que él no habría aceptado participar junto a ella en una premiación en el Congreso. Si me hubiesen invitado para darme un reconocimiento junto a ella no iría. Yo respeto mucho el trabajo de los compañeros, pero primero hubiera preguntado quiénes están siendo convocados. Si me dicen Eva Ayllón, un actor de renombre, pues veo que me puede sumar", indicó Luigi.

¿No te gusta la forma como está manejando su vida personal?

Me da mucha pena. Ella es libre de manejar su carrera y vida como quiera, se respeta... pero

✕ Afirma que NO TIENE DISCIPLINA y lamenta que TENIENDO TALENTO ofrezca servicios POR DINERO

no comulgo con que tenga que ofrecer algún servicio por dinero o vender su cuerpo. Respeto a quienes quieren ganar dinero de esa forma. Pero creo que hay otras formas de generar ingresos, ya sea vendiendo en la calle, por internet, y sobre todo siendo artista.

Entonces, si te hubieran convocado junto a Dayanita...

Yo el jo no ir. No sé que necesidades tiene Dayanita para hacer eso, es talentosa, ha estado en 'La casa de la comedia', con 'JB', pero no tiene una vida disciplinada, ordenada, y eso la lleva

a descarrilarse. Espero que se pueda poner en línea y destacar. [E.C.]

Marisela:

Lucy me amenaza

La empresaria Marisela Otiniano, hermana del recordado productor teatral Alex Otiniano, señala que ha pedido garantías para su vida ante las constantes amenazas que recibe por parte de la actriz comica Lucy Cabrera.

"Le alquilé un local en Breña y lo usaba como vivienda. Se fue y nunca me pago, pero ahora me amenaza junto a su hijo. Por eso he pedido garantías para mi vida. Si algo me pasa, ellos serán los culpables", dijo. [J.L.]

✕ Empresaria ha pedido garantías para su vida

Luisito

pide paz a Leslie

Luisito Sanchez salió al frente para aclarar sus problemas con Leslie Moscoso, y asegura que nunca le pidió

para regresar, pues todo era parte del show.

"Nunca hubo un triángulo amoroso, nunca le dije para volver. Además, ella todavía es una mujer casada. Nunca le dije que Enza [su actual pareja] era mi empleada. Enza es el amor de mi vida, estamos en un momento lindo. Jamás le he faltado el respeto a nadie, a Leslie siempre la he defendido. Me gustaria hablar con ella por el bien de nosotros como padres y por nuestro hijo", acoto. [J. Lino]

✕ Y señala que su actual novia es el amor de su vida

Greissy

es full chamba

Apenas una semana después de haber dado a luz, Greissy Ortega se reincorpora a sus labores, pues señala que tiene que sacar adelante a su familia. Anadió que junto a su pareja Randol

✕ Hace una semana dio a luz y lanzará feria de emprendedores

Pastor están organizando la 'Divertifera de emprendedores'. "Desde antes de dar a luz estaba con este trabajo y, por el trajín, el parto se me adelantó. Gracias a Dios mi hijito está en buen estado y ya estoy trabajando porque el 16 de agosto empezamos en Villa Mana del Triunfo. No me puedo tomar una licencia porque tengo que sacar adelante a mis hijos, junto a Randol", dijo Greissy. [J. Lino]

belleza

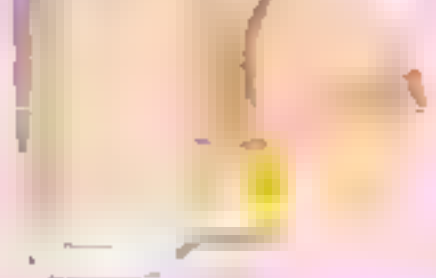
Chau ojeras

● Ralla una papa cruda, colócala en gasas y déjala sobre los ojos 15 minutos. Verás como desinflama y aclara las ojeras en cuestión de días.



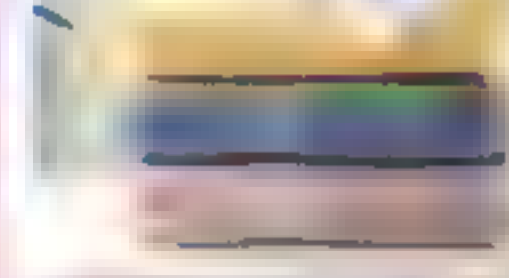
Base ligera

● Si quieres un acabado más fresco, natural y ligero para el día a día, mezcla tu base con un poco de tu crema hidratante antes de aplicarla.



Toallas limpias

● Cambia tu toalla de baño cada tres usos. Aunque se vea limpia, la humedad acumulada favorece la proliferación de bacterias y hongos que pueden afectar tu piel.



TE HARÁN LUCIR REGIA, MODERNA Y LLENA DE ACTITUD

CORTES DE CABELLO QUE REJUVENECEN

No necesitas filtros de internet, cremas milagrosas ni una capa gruesa de maquillaje. A veces, el secreto para verte más joven está en un buen corte de cabello. Pero ojo,

no cualquier corte. Algunos estilos tienen el poder de restar años, iluminar el rostro y darte ese aire fresco y sexy que tanto buscas. Así que si sientes que tu look necesita un empujoncito, estos cortes son para ti.

POR: ESTEFANY VALLADARES

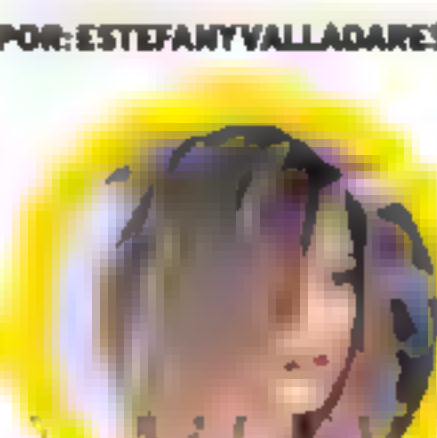
1. BOB

DESORDENADO. Es un corte fresco, moderno, que aporta movimiento y suaviza las facciones. Además, es fácil de peinar y da la sensación de 'me veo bien sin esfuerzo'.



2. BOB LARGO EN CAPAS.

Ideal si no quieres un cambio tan radical. Estiliza el rostro y el cuello. Si buscas un look elegante pero relajado, este es el indicado para ti.



3. MARIPOSA. Es uno de los cortes que más se han puesto de moda por su efecto visual. La parte superior da volumen, mientras que las puntas mantienen el largo. ¿El resultado? Un cabello con vida propia.



× Cinco looks que estilizan, iluminan el rostro y quitan años de encima a cualquier mujer

4. PIXIE ASIMÉTRICO.

QUE... El flequillo o cerquillo degradado suaviza las facciones, disimula las líneas de expresión de la frente y enmarca la mirada, aportando un aire fresco y juvenil.



Atrevido, moderno y con mucha personalidad. Resalta los ojos, el cuello y te da un aire fresco. Perfecto para mujeres seguras de sí mismas y llenas de actitud.



5. SHAGGY. Es un corte en capas que se ve desordenado, pero con estilo. Lo mejor es que se adapta a todos los largos. Rompe con los peinados rígidos y suaviza los rasgos.

FÍSICA Y MENTALMENTE SALUDABLES

Jean-Paul Osorio
Especialista en Medicina Antienviejecimiento y Regenerativa* CMP 3701 RNE 22070

ENROJECIMIENTO FACIAL

En la piel pueden aparecer zonas de enrojecimiento en las mejillas, la barbilla y la nariz, como consecuencia de la inflamación provocada por una enfermedad llamada rosácea. Esta condición puede agravarse por infecciones causadas por bacterias propias de la piel, convirtiéndose en un problema no solo de salud, sino también de autoestima para quienes la padecen. En sus etapas iniciales, la rosácea es más fácil de controlar. Esto se logra corrigiendo hábitos alimenticios, evitando factores desencadenantes como la exposición solar y el estrés, y aplicando formulas magistrales en crema según el tipo de lesión. En algunos casos, también puede requerirse el uso de antibióticos por vía oral. El tratamiento es más efectivo cuando se inicia a tiempo. Si se deja avanzar durante varios meses, el tratamiento puede volverse más complejo y generar un impacto negativo en el estado de ánimo y la salud mental del paciente.

TikTok: @dr.jeanpaulosoriosblanchi
WhatsApp: 981179336

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

Pescado a la chorrillana

INGREDIENTES

- + 4 filetes de pescado
- + 2 cebollas
- + 2 tomates
- + 1 ají amarillo
- + 1 pimiento amarillo
- + 1 cdta. de ají panca
- + 1 cdta. de ajo molido
- + 1 1/2 cdas. de vinagre tinto
- + Orégano seco
- + Ají limo

+ Un puñado de culantro

+ Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Salpimentar los filetes de pescado, freírlos por ambos lados y reservar. En una olla cortar la cebolla previamente picada en juliana. Agregar el ajo, el ají amarillo y el ají panca. Añadir el tomate y el pimiento (también picados

en juliana). Añadir un chorro de agua con sal (o caldo de pescado). Mezclar y dejar hervir por unos minutos. Echar el orégano, ají limo y culantro. Mezclar. Agregar el vinagre tinto y dejar cocinar por unos minutos. Corregir la sal y la pimienta y listo. Servir acompañado de yuca sancochada y arroz.



NINOS
SIN ANEMIA
Su tictac demanda lo

La anemia no se ve, pero daña.

Retrasa el desarrollo del cerebro y el crecimiento.

Lleva a tu niño al centro de salud.

El descarte es gratuito.



CONDUCE:

DOCTOR ALBERTO TEJADA



TODOS LOS JUEVES 2 P.M.

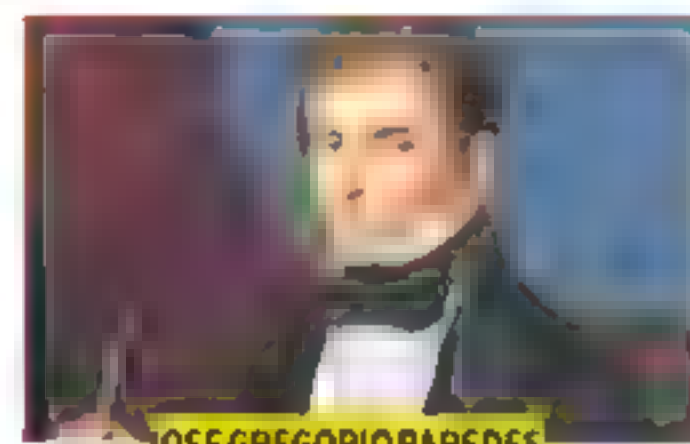
Figure 1

TIKTOK LIVE: BOMPE

trome ESCOLAR

● **SÍMBOLO PATRIO FUE ADOPTADO EN 1825**

¿QUÉ SIGNIFICA CADA ELEMENTO DEL ESCUDO NACIONAL DEL PERÚ?



JOSE GREGORIO PAREDES

El primer diseño del Escudo Nacional no incluía a la vicuña ni la cornucopia. En su lugar tenía un sol naciente y una montaña, símbolos de libertad y esperanza. Estos elementos fueron cambiados en 1825 por disposición del Congreso, que decidió representar en el escudo las tres grandes riquezas del Perú: fauna, flora y minerales.



El Escudo Nacional del Perú fue oficializado el 25 de febrero de 1825, durante el gobierno de Simón Bolívar y el Congreso Constituyente. Su diseño, atribuido a los congresistas José Gregorio Paredes y Francisco Javier Cortes, está dividido en tres campos que representan la fauna, la flora y la riqueza mineral del país.

LA VICUÑA: RIQUEZA ANIMAL

Ubicada en la parte superior izquierda, la vicuña simboliza a la fauna peruana. Este camélido andino, apreciado por tener una de las fibras más finas del mundo, representa la elegancia y resistencia, ya que es un animal que no se deja domesticar.

LA CORNUCOPIA: RIQUEZA MINERAL

En la parte inferior destaca la cornucopia dorada que derrama monedas, símbolo de la riqueza minera del Perú. Este elemento evoca prosperidad, abundancia y el potencial económico de nuestro país.



EL ÁRBOL DE LA QUINA: RIQUEZA VEGETAL

En el cuadrante superior derecho se encuentra el árbol de la quina, emblema de la flora nacional. De su corteza se extrae la quinina, sustancia clave para combatir la malaria, lo que lo convierte en un símbolo de salud, historia y ciencia.



Finalmente, sobre el escudo se encuentra la corona cívica de independencia, que representa la victoria y gloria en honor a los héroes de la independencia. A los lados lo enmarcan dos banderas peruanas y un estandarte reafirmando la soberanía nacional.

¿POR QUÉ BOSTEZAMOS CUANDO ALGUIEN MÁS LO HACE?

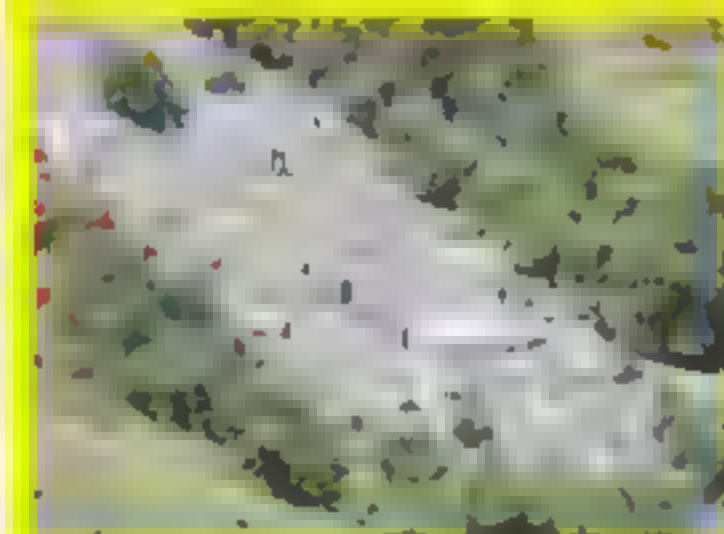
No es magia ni contagio físico, es un reflejo llamado bostezo contagioso. Nuestro cerebro está diseñado para imitar ciertas conductas de quienes nos rodean gracias a las neuronas espejo, que se activan al ver a alguien realizar una acción, especialmente si se trata de un ser querido.



Epatar

Epatar es un término que se refiere al acto de impresionar o desconcertar a otros generalmente mediante ideas, actitudes o comportamientos fuera de lo común, provocadores o extravagantes. Suele emplearse para describir la intención de llamar la atención, romper esquemas y causar escándalo entre quienes observan.

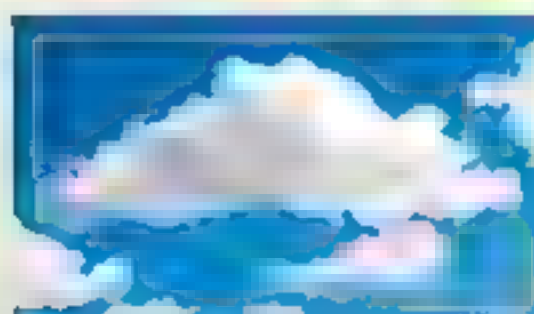
Se ubica en la provincia de Cajabamba, en el departamento de Cajamarca. Es uno de los paisajes naturales más impresionantes de la sierra norte del Perú. La cascada forma una serie de caídas de agua que descienden desde la represa de La Chira. Sus aguas cristalinas y la tranquilidad del lugar lo convierten en un destino ideal para los amantes del trekking.



● **LA VICUÑA, EL ÁRBOL DE LA QUINA Y LA CORNUCOPIA REPRESENTAN LAS RIQUEZAS NATURALES DEL PAÍS**

curiosidades

¿LAS NUBES PUEDEN PESAR UN MILLÓN DE TONELADAS DE AGUA?



¡Sí, leíste bien. Y la respuesta es... sí. Aunque parecen ligeras y esponjosas, las nubes están formadas por millones de diminutas gotas de agua suspendidas en el aire. Una nube típica puede contener unas 500 toneladas de agua, mientras que las más grandes, como las de tormenta, pueden superar el millón de toneladas. Entonces, ¿por qué

no se caen? Porque esas gotas son tan pequeñas que se mantienen flotando gracias a las corrientes de aire ascendente, lo que permite que esta masa enorme permanezca en el cielo sin desplomarse sobre nosotros. De hecho, si pudieras exprimir una nube común, obtendrías suficiente agua para llenar más de cien piscinas olímpicas.

CLASIFICADOS

ENCUENTRA ESO QUE BUSCAS Y MÁS

el talán

inmuebles

vehículos

empleos

educación

oportunidades

inmuebles

empleos

Casas

104 Venta

COMPRO CASH

ATE Edm. DR. JAIME CISNEROS
ADONEROS CREDITARIOS, TRANSACCIONES
ADELANTAMOS DINERO ALTOQUE
DOLARES!!! INCLUSIVE OCUPADOS. C
PROBLEMAS. *NOSOTROS SUCOMPROMOS.
NO ENGANAMOS. C. 942163938
C. 967918038

REMATO

LA MOLINA Edm. \$185,000 3piso
180m2, 50% de acciones, terrenos, entor-
gamos hoy mismo la casa, Te enamoraras,
previa cita. P. Jamaica 264 Santa Patricia
Baltajejo. C. 965887184 C. 942163938

Oficios

304 Pedidos

ASESORIA DE VENTAS para empresa del rubro
forestal (22-45 años) para Lima y provincias.
Con experiencia. Ofrecemos sueldo fijo, comi-
siones y buen ambiente laboral. ¡Postúlate y
crucial con nosotros! C. 987130036/992118086

DOCIMEROA y AYUDANTE experiencia en cocina
y comida cruda Huaylas 1998 Chivillos

BUSCO

OPERARIO General en Parícuti (+18) Área
seguridad y mantenimiento PLAZA HOGAR
Santiago. Tel. 993491625

CLASIFICADOS

¿AÚN NO ENCUENTRAS
TU CANDIDATO IDEAL?
Publica tus avisos en
CLASIFICADOS TROME

ROSARIO
MAESTRA DE AMARRES EN SOLO 30 MINUTOS
MAGIA BLANCA - MAGIA NEGRA - VUDU
CON TOTAL GARANTIA Y ABSOLUTA DISCRECION SOLUCIONAMOS TUS PROBLEMAS DE
AMOR SALUD DINERO TRABAJO VIAJES ESTUDIO HERENCIA JUICIOS NEGOCIOS VENTA DE
PRODUCTOS PARA EL AMOR AMULETOS Y PRODUCTOS PARA TODO TIPO DE NEGOCIOS
BAÑOS DE FLORECIMIENTO - CURACIONES ESPIRITUALES Y CARNALES
ATENCION EN LIMA A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL
8AM - 8PM - LUNES A DOMINGO Y FERIADOS - LIMA : JR. CALLAO 285
OF. 201-E 2° PISO A CUADRA Y MEDIA DE PALACIO DE GOBIERNO
SEPARA TU CITA CON ANTICIPACION AL NUMERO
426-3166 997 241 435 - BCP 19115513353052

CLASIFICADOS

PUBLICA TUS AVISOS EN
CLASIFICADOS TROME

WWW.CLASIFICADOS.PE FONAVISOS@COMERCIO.COM.PE

ESPIRITISTA HUANUQUEÑO
EL ÚNICO QUE CONVERSA CON LAS ÁNIMAS SAGRADAS
El único en realizar
AMARRES EN 48 HORAS
solo foto nombre de el o ella:
Amarres sexuales para los 3 sexos
ESPIRITISTA
(CHOSICA) WWW.ESPIRITISTAJESUSVILLANUEVA.COM
Para mayor garantía, mira
mis entrevistas y trabajos
en Canales con los artistas
de TV en mi Página Web. 991800069

PABLO
CURANDERO ESPIRITISTA
SE LIMPIA CON
CUI NEGRO
PARA VER SU
ENFERMEDAD
CUSTO DE AMOR: VENGATE DE TU FAMILIA NAZ QUE SUFRA POR TI QUE TE SEA FIEL QUE SOLO
TE OBEDECERÁ TI CORDAMENTE Y NO PUEDA ESTAR CON OTRO/A NUNCA MAS
• AMARRE DE MAGIA NEGRA, AMARRE SEXUAL
• AMARRE ESPECIAL, AMARRE MAGIA ROJA
• AMARRE HASTA LA SEPULTURA, AMARRE DE
7 NUDOS Y AMARRES DE LOS 3 SEXOS
TRABAJOS A LARGA DISTANCIA
LECTURA DE CARTAS - SE LEE EN COCA
CONSULTA COMAS AV. TUPAC AMARU 2100
LA VICTORIA 20 DE JULIO CON AVIACION 2do Piso 951749676

Dr. LUIS CAMPANA OLAZÁBAL

ESPECIALISTA EN CIRUGÍA GENERAL Y LAPAROSCÓPICA

CMP: 11155

RNE: 11252

- Director Médico (Centro de Video Endoscopia Quirúrgica Clínica San Marcos)
- Presidente de la Asociación Peruana de Cirugía Bariátrica del Perú
- Fundador de APCOM (Cirugía para Obesidad y Diabetes Mellitus Tipo 2)
- Profesor de Cirugía General de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, la Universidad San Martín y Ricardo Palma.
- Ex Jefe de Cirugía Esófago Estómago (Hosp. Nac. Guillermo Almenara).
- Past President de la Sociedad de Cirugía Endoscópica del Perú.

CIRUGÍA BARIÁTRICA LAPAROSCÓPICA

OBESIDAD

Manga Gástrica • By Pass Gástrico • Adios Diabetes

CAMPANA DE CIRUGÍA A PRECIOS ECONÓMICOS

Del 21, 22, 24, 25 y 26 de Julio de 8am. a 1pm. / Sólo atención Médica

**HERNIA
ABDOMINAL**
CIRUGÍA SIN CORTE

• Cirugía de Hiperhidrosis
• Hemorroides, Apendicitis
• Fístulas y Fisuras anales
• COLOPROCTOLOGÍA
Cirugía de colon, recto, ano
• Colostomía

Cálculos a la

VESÍCULA

CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA SIN CORTE

GRATIS con la consulta: Ecografía de Hígado, Vesícula y vías biliares

Clínica San Marcos

Jr. Huaráz 1425 - Breña - Lima (Esp. Hosp. del Niño)

999 705 733 (01) 3303 065 Atención 24 Horas

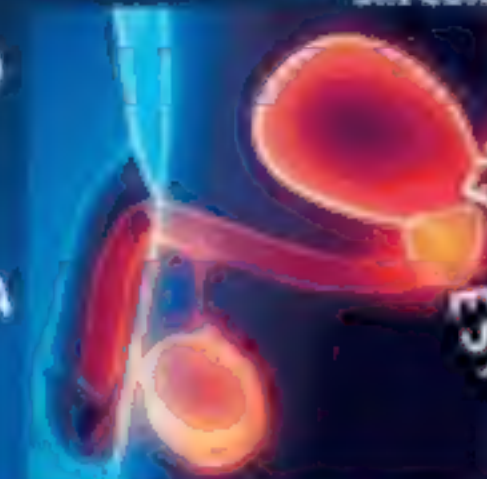
@obesidadcirugiabariátrica @cirugiadelaobesidadcampana

PRÓSTATA

CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA de:

SIN CORTE, LÁSER

- IMPOTENCIA SEXUAL
- FALTA DE DESEO SEXUAL
- SEXUALIDAD DISMINUIDA
- INCONTINENCIA URINARIA
- EYACULACIÓN PRECOZ
- DISFUNCIÓN ERÉCTIL



EXPERIENCIA EN 20 AÑOS ESPECIALIDAD

- TUMORES
- CÁLCULOS
- QUISTES EN RIÑÓN
- URÉTERES
- VEJIGA
- GENITALES

• PRÓTESIS PENEANA • CÁNCER DE PRÓSTATA Y
• VASECTOMÍA GENITALES PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Dr. FUHAD HIRSH

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO
DE ENFERMEDADES UROLÓGICAS
CMP12339 RNE10751

CIRUJANO - URÓLOGO - MAGISTER 00289 - DOCTORADO 00115

Clínica San Marcos

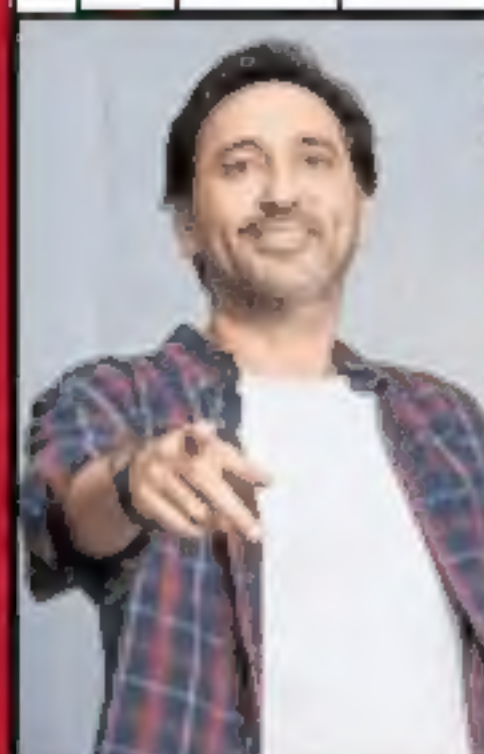
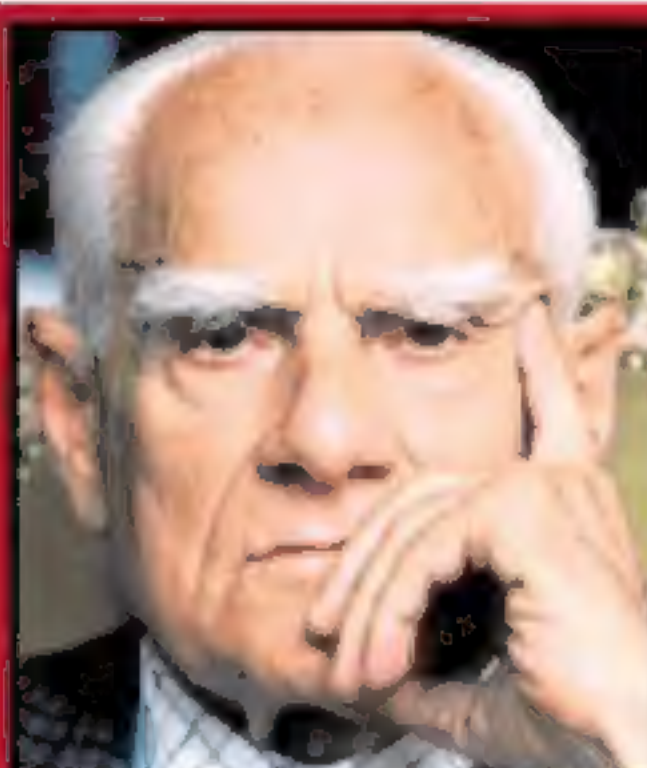


Huaráz 1425 - 3er. piso - Breña
Espalda Hospital del Niño - Lima

CITAS: 999 456 028
940 247 348

CONSULTA MÉDICA: LUNES A SÁBADO de 11am. a 5 pm.

**LA MEJOR
COBERTURA
EN ESTAS
FIESTAS PATRIAS
EN trome Y TROME.COM**



TU HORÓSCOPO



21.3 | 19.4

ARIES. Trata de sonreír un poco más, disfruta de la vida. No pierdas tiempo en discusiones que no valen la pena.



20.4 | 20.5

TAURO. Comparte más tiempo con los seres que amas. Evita desarreglos físicos y dedícate a lo tuyo.



21.5 | 20.6

GÉMINIS. Podrás compartir algunas de tus ideas, que serán aceptadas. Cuidate del cambio de clima.



21.6 | 22.7

CÁNCER. No des tanta importancia al dinero, este llegará pronto. Aclara las dudas con la familia este lunes.



23.7 | 20.8

LEO. Día favorable para expresar lo que deseas. Recibirás una buena noticia en el campo profesional.



23.8 | 22.9

VIRGO. Supera las dificultades y habla con esa persona. Evita cometer los mismos errores del pasado.



23.9 | 22.10

LIBRA. Tienes la oportunidad de mejorar gracias a tu capacidad de trabajo. Prepárate para nuevos retos.



23.10 | 21.11

ESCORPIO. Es buen momento para tomar decisiones por más duras que sean. Llega la oportunidad que esperas.



22.11 | 21.12

SAGITARIO. Sientes la necesidad de expresar tus emociones, pero hazlo con la gente correcta. Debes innovar.



22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. Alguien buscará sorprenderte con una propuesta. Evita problemas con las personas de tu entorno.



20.1 | 18.2

ACUARIO. Piensa en que tienes muchas cosas positivas para ofrecer a la gente que te rodea. Brinda lo mejor.



19.2 | 20.3

PISCIS. Hay algo que te tiene intranquilo, necesitas serenarte. Pon mayor énfasis en tus asuntos laborales.

PURAS letras

DÍA DEL POLLO A LA BRASA (2)

P	T	Y	P	I	C	A	Y	A	T	A	C	A	U	H	Y	F	A	Z	V	F
E	E	N	E	L	A	Ñ	O	P	A	T	R	Y	M	O	D	V	Z	A	D	U
R	D	N	E	N	S	Z	A	L	A	D	A	V	X	Y	D	A	Z	Y	P	E
U	V	Z	S	D	N	O	R	E	I	D	A	Ñ	A	E	L	E	S	C	A	D
A	F	A	Z	A	F	D	N	A	C	F	D	A	Z	S	D	F	A	R	T	E
N	C	O	L	D	L	A	E	F	A	S	V	Z	A	U	E	C	Z	E	R	C
O	N	D	A	O	D	A	Z	L	O	V	D	F	A	N	L	S	A	M	Y	L
S	D	V	Z	I	Z	V	D	T	P	F	A	E	Z	P	P	D	J	A	M	A
C	L	F	A	N	A	O	N	A	Z	E	S	D	L	L	E	Z	I	S	O	R
O	O	V	Z	O	D	E	D	F	A	A	R	A	A	A	R	A	P	G	N	A
M	S	F	A	M	M	D	A	A	P	D	R	U	V	T	N	D	A	D	D	D
O	A	C	Z	I	V	Z	A	A	Ñ	U	D	A	Z	O	D	A	N	D	C	O
Z	Ñ	F	D	R	F	A	P	V	T	A	V	Z	A	T	V	Z	C	V	Z	A
A	O	N	A	T	Z	E	Z	L	D	A	P	F	A	I	F	A	A	I	F	A
D	O	V	Z	A	D	A	U	E	N	S	A	M	Z	P	V	Z	A	F	O	D
C	D	A	Z	P	F	C	D	A	Z	V	D	A	O	I	H	Y	U	J	D	N
D	I	M	E	N	T	Y	H	D	O	S	M	I	L	C	U	A	T	R	O	D
C	O	N	L	O	S	A	Ñ	O	S	C	O	N	D	O	A	J	I	P	A	V

Con los años
se le añadieron
condimentos
peruanos como

aji panca
y huacatay.
En el año
dos mil cuatro

fue declarado
Patrimonio
Cultural
de la Nación.

Hoy es un plato típico
del Perú,
acompañado
de papas,

ensalada
y cremas.



CON MI ESPOSO
NO ESTOY BIEN

Cartas: Editora El Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.
Mail: doctoracarmen01@trome.com



MARÍA (60). Doctora Carmen, no sabe lo difícil que me ha sido escribirle esta carta. Me moría de vergüenza. No estoy buscando pareja, sino un consejo de corazón a corazón. Llevo más de veinte años con mi esposo, tenemos tres hijos ya profesionales. Todavía no somos abuelos. Desde hace meses siento que algo no va bien en nuestra relación. No somos los mismos. Él hace su vida, yo la mía. Antes al menos discutíamos para ponernos de acuerdo y ahora ni eso. No sé si él sienta lo mismo o son ideas mías. ¿Debo hablar con él? Ayúdeme, por favor. Muchas gracias.

DOCTORA CARMEN
Mira, hijita:

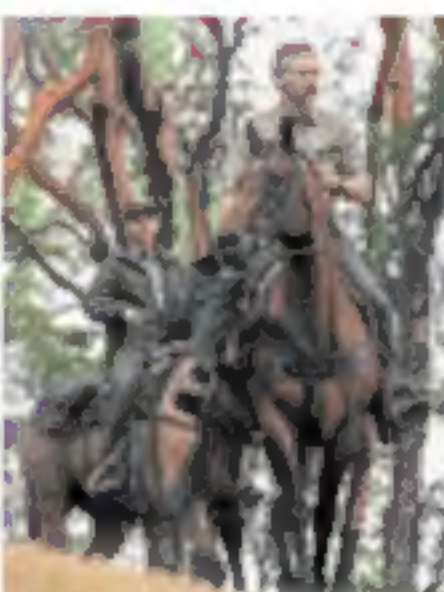
Lo que debes hacer de inmediato es preguntarte si todavía lo amas y sigues imaginándote a su lado. Según tu respuesta, actúa. Yo creo que el problema no es la falta de amor, sino la rutina y la monotonía. Y por supuesto que debes hablar con él. Sé honesta y directa. Suerte.

TROME sudoku 460

	5		4					
		4			6	3		
2		8			3	7		
				8		9	3	
				9		4		2
9		5	2	4		6		7
				3	2		7	
5	7				9	8		3
6	8				4	1		

TROME SERIES

NETFLIX
INDOMABLE



TEMPORADAS: 1
CAPÍTULOS: 6
Kyle Turner es un agente especial que trabaja como investigador del Servicio de Parques Nacionales. Cuando se descubre un brutal asesinato en un lugar oculto del Parque Nacional de Yosemite, Turner se ve envuelto en una investigación que destapará secretos turbios del lugar y lo obliga a enfrentarse a fantasmas de su pasado.

SOLUCIÓN GRAMA



DANIELA

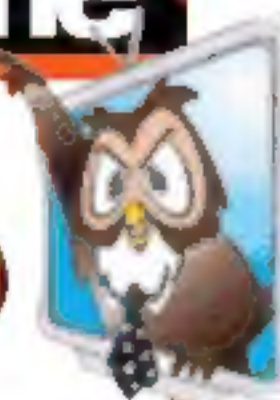


HINCHA DEL 'BINGO BICOLOR'

La bella **DANIELA** no solo es hinchada de Trome, sino también del **'BINGO BICOLOR'** que regala más de **200 MIL SOLES EN PREMIOS**. Ella afirma que hoy reclamará la nueva cartilla para seguir jugando, pues necesita platita. FOTO: ALAN RAMÍREZ

LA DESGRACIA DE HABER ELEGIDO A CASTILLO Y DINA

EL BUHO



Este **Buho** viene observando con los ojos bien abiertos lo que está ocurriendo en el país, sobre todo en los últimos cuatro años, y no puede dejar de preocuparse. **La degradación acelerada de la política**, el avance incontenible de la **ola delincinencial**, la rampante **corrupción** y la **pauperización del Estado** es el resultado de haberle dado el poder a la izquierda aventurera. De haber puesto en Palacio a un ignorante corrupto como **Pedro Castillo** y luego a **Dina Boluarte**, quien es su sucesora constitucional porque fue elegida con él como vicepresidenta. Es la verdad, aunque los 'dignos' de las redes sociales se molesten y renieguen. **Dina se mantiene en el poder, ahora, gracias al fujimorismo y al acuñaismo**, que la sostienen y avalan en un pacto siniestro. Digo esto porque faltan diez meses para las elecciones y es necesario, más que nunca, votar lo mejor posible, con el cerebro y no con el hígado. Apoyar al mejor candidato. Uno que respete las libertades, las formas democráticas, atraiga inversiones y no repita fórmulas fracasadas del siglo pasado que **han llevado al descabro a Venezuela, Cuba, Bolivia y otros países**. No nos podemos seguir equivocando. Al final, las consecuencias las pagamos todos los peruanos. Me pregunto cómo Dina puede vanagloriarse diciendo que hace un buen gobierno cuando ha fracasado de forma rotunda en la tarea de detener a las organizaciones criminales que todos los días asesinan por cupos de cinco soles. **Solo la noche del último sábado en Los Olivos otro conductor de bus, de El Rápido, fue asesinado** a balazos por un sicario delante de sus aterrados pasajeros, que también pudieron morir. Este hombre trabajador deja cuatro hijos huérfanos por los malditos cupos. **Pero Dina vocifera indignada ante los medios que quienes la critican son gente mala que odia al país y en especial a ella por ser una 'mujer andina'**. ¡Increíble! Parece que para ella la vida de los peruanos no vale nada. La señora muestra un estado de negación vergonzoso y muy peligroso en cualquier mandatario. **Ella vive en su burbuja, donde lo más importante son sus cirugías estéticas, lucir relojes Rolex, hacer viajes al extranjero, acomodar a sus familiares y allegados en mejores puestos en el Estado, y subirse el sueldo a más de 35 mil soles**.

Recuerdo que en la campaña por la **presidencia junto a Castillo**, ambos juraban que querían llegar a Palacio para luchar por los más pobres y no para servirse del poder. Se estaban burlando, porque hicieron exactamente lo contrario. **Castillo prometía en las plazas 'no más pobres en un país rico'** y que de ganar las elecciones no cobraría sueldo de presidente, sino de maestro. Pero mintió porque en su año y cinco meses de gobierno se llevó solo en salarios cerca de un cuarto de millón de soles. Con ese **'detallito'**, más las coimas que recibía de ministros para mantenerlos en el cargo, sus **reuniones clandestinas** con oscuros empresarios en la **casa de Sarratea y sus otras trafas**, nos podemos hacer una idea de lo que hubiera hecho de no haber fracasado su golpe de Estado para perpetuarse en el poder. Con estos actos indignos en un jefe de Estado, qué se puede esperar de otras autoridades. Así, este Congreso es de **lo peor con tráfugas y 'mochasueños', con bancadas que dan leyes abyectas** que benefician a asaltantes, secuestradores, extorsionadores y a la multimillonaria minería ilegal que destroza a la Amazonía, ordena matanzas y compra con plata manchada de sangre a toda clase de autoridades. Waldemar Cerrón, de Perú Libre, segundo vicepresidente del **Parlamento**, **se dedica a condecorar personajes como Dayanita**, mientras su hermano **Vladimir, el condenado por la justicia, sigue prófugo y la Policía no lo busca**. Encima, Waldemar está en amarres para seguir integrando la próxima Mesa Directiva del Legislativo. Como decía, cuando la cabeza anda mal, lo demás también. Y como Dina dice que vamos bien, **entonces la Policía se gasta más de 17 millones de soles en vehículos, entre ellos lujosas camionetas Audi, para sus altos mandos**. Cómo pueden tirar la plata de esta manera cuando hay comisarias que no tienen un solo patrullero, como ocurre en **Pomacanchis, Cusco**. O sea que es más importante engreír a los generales con carros de alta gama, que dar seguridad a miles de ciudadanos de a pie desprotegidos. **Todo está de cabeza y así el país no puede avanzar**. Apago el televisor. *

